أثر استخدام تقنية حديثة في تقديم تغذية راجعة فورية لتعليم المهارات الأساسية في السباحة وتخفيف درجة الخوف من الماء لدى طلاب كلية التربية الرياضية في الجامعة الأردنية

إعداد

محمد فايز الدبابسه

المشرف

الأستاذة الدكتوره سميره محمد عرابي

قدمت هذا الأطروحة استكمالاً لمتطلبات الحصول على درجة الدكتوراة في

التربية الرياضية

كلية الدراسات العليا

الجامعة الأردنية

أيار، ٢٠١٤

ب

قرار لجنة المناقشة

نوقشت هذه الرسالة وعنوانها (أثر استخدام تقنية حديثة في تقديم تغذية راجعة فورية لتعليم المهارات الأساسية في السباحة وتخفيف درجة الخوف من الماء لدى طلاب كلية التربية الرياضية في الجامعة الأردنية) وأجيزت بتاريخ ٢٠١٤/٥/٥

أعضاء لجنة المناقشة	التوقيع
الدكتورة سميره محمد عرابي، مشرفاً أستاذ- بيولوجيا التدريب الرياضي /سباحة	....
الدكتور صادق الحايك، عضوًا أستاذ – المناهج والتدريس في التربية الرياضية	....
الدكتور حسن السعود، عضوًا أستاذ – فسيولوجيا التدريب الرياضي	....
الدكتور حسن محمود الوديان، عضوًا أستاذ – التدريب الرياضي في السباحة (جامعة اليرموك)	....

الإهداء

إلى

والداي العزيزين رحمهم الله

إخوتي

زوجتي وأولادي

كل من وقف بجانبي وساعدني لترى هذه الرسالة النور

محبي العلم

أهدي هذا الجهد المتواضع

الباحث

شكر وتقدير

بعد الحمد والشكر لله الذي أعانني على إتمام هذه الاطروحة ،أتقدم بالشكر الجزيل إلى المشرفة على هذه الاطروحة الأستاذ الدكتورة سميره عرابي لما قدمته من جهد وإرشاد متواصل خلال مراحل هذه الدراسة فلها مني عظيم الشكر والإمتنان، كما وأشكر عمادة البحث العلمي في الجامعة الأردنية، وصندوق دعم البحث العلمي في وزارة التعليم العالي والبحث العلمي على دعمهم لإجراء هذه الأطروحة.

كما أتقدم بالشكر إلى أعضاء لجنة المناقشة على تفضلهم بقبول مناقشة هذه الأطروحة.

ويسعدني أن أشكر جميع أفراد عينة الدراسة لما أبدوه من تعاون وتجاوب أثناء إجراء الدراسة.

كما وأتقدم بالشكر إلى الأصدقاء بلال البرغوثي و روبين الزرعي لما قدموه من عون ومساعدة.

وختاماً فهذا جهدي المتواضع أقدمه للجميع راجياً من الله عز وجل التوفيق.

فهرس المحتويات

قائمة الجداول

قائمة الملاحق

أثر استخدام تقنية حديثة في تقديم تغذية راجعة فورية لتعليم المهارات الأساسية في السباحة وتخفيف درجة الخوف من الماء لدى طلاب كلية التربية الرياضية في الجامعة الأردنية

إعداد

محمد فايز الدبابسه

المشرف

الأستاذ الدكتورة سميره محمد عرابي

ملخص

هدفت هذه الدراسة التعرف إلى أثر استخدام تقنية حديثه (هاتف نقال) في تقديم تغذية راجعة فورية على مستوى اداء المهارات الأساسية في السباحة وتخفيف درجة الخوف من الماء لدى طلاب كلية التربية الرياضية في الجامعة الأردنية، واشتملت عينة الدراسة على (٨) طلاب تراوحت أعمارهم بين (١٨-٢٠) سنه تم اختيارهم بالطريقة العمدية قسموا إلى مجموعتين ضابطة وتجريبية، وتم استخدام المنهج التجريبي بتصميم القياس القبلي والبعدي لمجموعتين ضابطة وتجريبية، وتم إدخال التقنية الحديثة (الهاتف النقال)على أفراد المجموعة التجريبية، وقد تم استخدام مقياس الخوف من الماء واختيار (١٠) مهارات أساسية في السباحة والإختبارات التي تقيسها، وقام الباحث بتطبيق برنامج تعليمي لمهارات السباحة الأساسية لمدة أربعة أسابيع بواقع ثلاث وحدات تعليمية في الأسبوع، مدة كل وحده (٥٠) دقيقة، وقد تم معالجة البيانات إحصائيا حيث تم حساب المتوسطات الحسابية والإنحرافات المعيارية ومعامل ارتباط بيرسون وسبيرمان واختبار (ت) وتحليل التغاير الأحادي المصاحب (one way ancova) ونسب التحسن، وأظهرت النتائج عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى اداء المهارات الأساسية ودرجة الخوف من الماء وتركيز الأدرينالين في الدم بين المجموعتين الضابطة والتجريبية، وأبرزت نتائج الدراسة عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في استخدام التقنية الحديثة لتقديم التغذية الراجعة الفورية على مستوى اداء المهارات الأساسية في السباحة وتخفيف الخوف من الماء وتخفيف تركيز هرمون الأدرينالين في الدم، وفي ضوء نتائج الدراسة يوصى باجراء مزيداً من الدراسات باستخدام هذه التقنية على مراحل أخرى من مراحل التعلم.

الكلمات المفتاحية : المهارات الأساسية في السباحة، التغذية الراجعة، الخوف من الماء، التقنية الحديثة.

الفصل الأول

- مقدمة الدراسة
- أهمية الدراسة
- مشكلة الدراسة
- أهداف الدراسة
- فروض الدراسة
- مصطلحات الدراسة

الفصل الأول

مقدمة الدراسة :

يشهد العصر الحالي تغيرات متسارعة في شتى مجالات الحياة نتيجة للتقدم التكنولوجي، بحيث أصبح من الصعب على الأفراد والمؤسسات متابعة هذه التغيرات بغياب وسائل وتكنولوجيا الإتصالات باشكالها المختلفة، مما جعل عملية تبادل المعلومات والأفكار والخبرات سهلة، هذا بدوره ساهم في رفع مستوى المجال التعليمي كأحد المجالات الهامة في الحياة.

ونظراً لإزدياد المعرفة والرغبة في إيصالها لأكبر عدد من المتعلمين بأقل وقت وجهد، أخذت المؤسسات التربوية التعليمية بتوظيف التكنولوجيا في المواقف التعليمية المختلفة ، حيث لم يعد استخدامها مظهراً من مظاهر الترف بل ضرورةً ومطلباً حيوياً لما تقدمة من نقلة نوعية في تحسين مستوى العملية التعليمية بما يتناسب والتطور التكنولوجي في ميدان التعليم في ظل عصر العولمة الذي جعل من العالم وحدةً واحدة.

ويرى اشتيوه وعليان(٢٠١٠) أن مصطلح تكنولوجيا التعليم يشير إلى إكساب العملية التعليمية مزيداً من الفاعلية والحيوية من خلال تصميمها وتنفيذها، بناءاً على ما دلت عليه نتائج الدراسات والأبحاث في مجال التعليم والإتصال البشري، سواء كان ذلك باستخدام الموارد البشرية وغير البشرية، وفي هذا الصدد يرى منصور(١٩٨٦) أن تكنولوجيا التعليم هي طريقة التفكير في وضع منظومة تعليمية من خلال السير بخطوات منظمة وإتباع أسلوب ومنهج محدد لتحقيق الأهداف وفق الإمكانات المتاحة من موارد بشرية وتكنولوجية ووقت.

ويعلق الكثير من العاملين في مجال التعليم آمالاً واسعة على الدور الذي تلعبة التكنولوجيا إذا تم استخدامها وتوظيفها في العملية التعليمية بصورة تتفق مع اهدافها، حيث أن التكنولوجيا تدخل في جميع المجالات التربوية والتعليمية، إما على شكل إمكانات وأدوات، أوإستراتيجيات وطرق تدريس وتقويم،أومواقف تعليمية وتغذية راجعة مما يؤدي الى تحسين مخرجات العملية التعليمية (عليان والدبس،١٩٩٩) .

وجاء الإهتمام باستخدام التكنولوجيا بإشكالها وصورها المختلفة كنتيجة للدراسات والبحوث التي أشارت نتائجها إلى فوائدها وأهميتها في عملية التعليم وإكتساب المهارات والخبرات والمعارف بصورةٍ متميزةٍ تواكب تطورات هذا العصر(عصر التكنولوجيا) كدراسة James(2010) ودراسة

Chow (2010)، ويشير اشتيوه وعليان(٢٠١٠) إلى أن تصميم وإنتاج البرامج التعليمية باستخدام التكنولوجيا يجب أن يكون مبني على أسس علمية ويتصف بالمرونة ويكون أهم أهدافه رفع مستوى القدرات المعرفية والعقلية عند المتعلمين، ومن هذا المنطلق صمم Kemp نموذجاً راعى فيه رسم مخططاً تعليمياً للدرس بشكل نظامي حيث أشار إلى وجوب التعرف إلى الغايات والأهداف التعليمية من خلال صياغة سلوكية تشير إلى سلوك التعلم المتوقع من المتعلم، وكذلك شمل هذا المخطط توضيح الأدوات والوسائل التعليمية والتقويمية، وكانت نقطة الأساس في هذا المخطط التغذية الراجعة والمستمرة خلال مراحل التنفيذ.

ويعتبر مجال التربية الرياضية من المجالات التربوية الهامة حيث أشارت العديد من الدراسات إلى أهمية التكنولوجيا في تعليم المهارات الحركية، وقد أعدت البرامج التعليمية المحوسبة للمهارات الرياضية المختلفة والتي ساهمت في تطوير الإمكانات الذاتية عند الأفراد المتعلمين، ومن أمثلة هذه الدراسات في مجال السباحة دراسة الحشحوش (٢٠٠٧) وجبر (٢٠٠٦) والتي تم فيها تقديم برنامج تعليمي محوسب كان له الأثر الإيجابي في تعليم مهارات سباحة الصدر والفراشة، كما أشارت نتائج دراسة جرار وعرابي (٢٠١٠) أن لإستخدام تكنولوجيا المعلومات والإتصالات من خلال تقديم نماذج تعليمية محوسبة وتصوير المتعلمين بكاميرات تحت الماء وتقديم تغذية راجعة بصرية مؤجلة عبر الإنترنت مما كان لها الأثر الواضح في تعليم سباحة الزحف على الظهر عند المتعلمين.

وخلال الحديث عن التكنولوجيا واستخدامتها في العملية التعليمية، تشير رزق (٢٠٠٨) إلى وجود سلبيات لاستخداماتها تتمثل في الحاجة الدائمة لتجديد المهارات التطويرية اللازمة لتصميم البرمجيات الإلكترونية، وأنها تحد من عمليات التفاعل بين المعلم والمتعلم، وأن البرمجيات التعليمية والأدوات والنظم الخاصة لتشغيلها قد تكون غالية الثمن لاتسمح لجميع المتعلمين اقتنائها.

ويشير عبد الحسين وحسين (٢٠١٢) إلى أن التغذية الراجعة من الطرق الهامة في تصحيح الأداء الحركي خلال تعليم المهارات الرياضية حيث يتم تقديم معلومات تصحيحية حول الأداء لتصل إلى الدماغ ليتم تصحيح الأخطاء وتحسين مستوى الأداء وصولاً إلى القيام بالواجب الحركي على أكمل وجه، وتختلف مصادر الحصول على التغذية الراجعة فمنها ما هو داخلي ومنها ما هو خارجي ،وفي ذلك يذكرSchmidt (1991) أن التغذية الراجعة أثناء السباحة غالباً ما تكون على شكل ثناء أو معلومات تصحيحية وتقدم لكافة المتعلمين عندما يكون هناك تشابه في الخطأ لإستجاباتهم.

ويرى Brinko(1993) أن دور التغذية الراجعة مستمد من مبادئ النظريات الإرتباطية والسلوكية والتي تؤكد أن الفرد يغير من سلوكه الحالي عندما يتعرف على نتائج سلوكه السابق، وأن التغذية الراجعة تلعب دوراً في إستثارة الدافعية نحو التعلم، وتعمل على تثبيت المعلومات والمهارات المكتسبة مما يسهم في رفع مستوى الإستعداد لأداء مهارات لاحقة أخرى.

ويشير أبو الرب (٢٠٠٨) أن التغذية الراجعة عبارة عن معلومات تعطى للمتعلم حول طبيعة استجاباته بشكل منتظم ومستمر من أجل تصحيح الإستجابات غير المقبولة أو حذفها وتثبيت الصحيحة منها مما يساهم في تحسين عملية التعلم ،أي أنه كلما كان هناك تصحيح للإخطاء أثناء تنفيذ الواجب الحركي المطلوب كلما ساهم ذلك بسرعة الوصول إلى مرحلة الاتقان.

وتكون التغذية الراجعة حسب وقت تقديمها إما أن تكون فورية من خلال المعلومات التي يتلقاها المتعلم أثناء الأداء من المعلم كدراسة Zaton & Szczepan (2012) والتي تم تقديم معلومات للسباح حول طول ضربة الذراع في السباحة الحرة، وإما أن تكون سريعة كالمعلومات التي يتلقاها المتعلم بعد الإنتهاء من الأداء مباشرة كالتغذية الراجعة البصرية التي قدمت للطلاب حول مستوى أدائهم المهاري في سباحة الصدر، كما في دراسة الربضي (١٩٩٦)، وإما أن تكون مؤجلة وهي المعلومات التي يتلقاها المتعلم بعد الإنتهاء من الأداء بمدة زمنية محددة كتلك التي قدمت للطلاب حول أدائهم في سباحة الظهر من خلال إرسال تصوير الفيديو الخاص بكل طالب عبر البريد الالكتروني كدراسة جرار وعرابي (٢٠١٠)، وإما أن تكون متبادلة حيث أن المعلومات يتلقاها المتعلم من المعلم بعد أن يتلقى المعلم نفسة معلومات عن طبيعة أداء المتعلم، ويتضح ذلك في تعليم المهارات الرياضية المختلفة حيث أن المعلم يقوم بتقديم معلومات حول الأداء بعد مشاهدتة للمتعلم أثناء قيامه بالواجب الحركي المطلوب وبناءاً علية يقوم بتقديم التغذية الراجعة المناسبة لتحسين هذا الأداء(علي،٢٠٠٢) نقلاً عن (عثمان،١٩٩٨).

وتجدر الاشارة إلى أن هناك بعض العوامل السلبية والتي تؤثر في سير العملية التعليمية وأهمها عامل الخوف من الماء حيث أن المتعلم يقوم بالعديد من الأخطاء أثناء الأداء نظراً لهذا الوسط غير المألوف لدى العديد من المتعلمين كوسط تمارس فيه مهارات حركية محتلفة، حيث يشير راتب (١٩٩٧) إلى أن أعراض الخوف من الماء تظهر عند أداء بعض المهارات كالطفو الأفقي على البطن والقفز العمودي في الماء العميق حيث يلاحظ علامات الإرتباك في التفكير والإحساس بفقدان الثقة والتردد قبل أداء المهارة المطلوبة.

ويرى أسعد (١٩٩٠) أن الخبرات غير السارة الناتجة عن التعامل مع الوسط المائي والتي سبق أن تعرض لها الفرد لن تتلاشى، بل ستضاف إلى حصيلة الخبرات السلبية المكتسبة، تاركة آثاراً نفسية تظهر بين الحين والآخر في سلوكه عند تعرضه لمواقف مشابهة، ويمكن أن يعزى الخوف من الماء إلى العديد من التفسيرات منها:

١- الخبره المؤلمه المباشره في حياة الإنسان وخاصه خلال الطفوله :

فكلما كانت الخبره غائرة قي حياة الشخص كانت أقوى فاعلية في حياته، وهذا يعني الخبرات المؤلمه التي مرت بالإنسان في طفولته فيما يتعلق بالماء كأن يشاهد أحداً يغرق أمامه أو أنه تعرض لحادث غرق ونجا منه أو أن أحد أصدقاءه حاول تعليمه السباحة وباءت المحاولة بالفشل, تكون أقوى فاعلية من نفس الخبره لو أنها مرت في شبابه.

٢- التفسير بالخيال وما يحمله من صور انفعاليه :

وهذا يعني أن خيال الإنسان يضخم الصوره الذهنيه المتعلقه بالماء فثمة أشخاص حساسين لما يقومون بقراءته أومشاهدته وبالتالي فإن مشاهدة الأفلام أوسماع القصص المرتبطه بالوسط المائي وما يحدث من أحداث قد تجعل خيال الإنسان مشغولاً بهذه الأحداث وخاصة إذا كانت سلبية, ويظل خيالهم نشيطاً حيال ما شاهدوه أو ما سمعوه.

ويرى الباحث أن تعليم السباحة يتم في وسط غير اعتيادي، وهذا الوسط يؤثر على الجسم من حيث عدم الإتزان والضغط الحاصل على الأذنين والصدر، وهذا يؤدي إلى الخوف من الماء وعدم التركيز من قبل المتعلم أثناء اداءه للمهارات.

أهمية الدراسة:

ترجع أهمية الدراسة الحالية في أنها محاولة للكشف عن فاعلية استخدام أداة اتصال لاسلكية في تقديم التغذية الراجعة الفورية للمساعدة في تعليم المهارات الأساسية في السباحة، وتخفيف درجة الخوف من الماء لدى المتعلمين، وكذلك تزويد المعلمين والباحثين بمعلومات حول أثر استخدامها في العملية التعليمية.

مشكلة الدراسة:

تهدف عملية تعليم مهارات السباحة المختلفة إلى الوصول بالمتعلم إلى اقصى درجات الإتقان المهاري، وقد لاحظ الباحث من خلال عمله كمدرب سباحة أن هناك صعوبة في التواصل بين المعلم والمتعلم عندما يكون داخل الماء وخاصة عندما يكون الرأس مغموراً بالماء، وأن هناك العديد من المتعلمين يخافون من الوسط المائي مما ينعكس سلباً على مستوى أداء المهارات أثناء عملية التعليم، وبذلك يحتاج المعلم إلى جهداً كبيراً أثناء العملية التعليمية،وأنه لن يتم تصحيح الخطأ إلا بعد التوقف عن الأداء ،وهذا يزيد من الجهد والوقت اللازم للتعليم.

ومن المعروف أن مساق السباحة أحد المساقات الإجبارية التي تدرس في كليات التربية الرياضية والتي تتطلب أن يجتازها الطالب بنجاح، وإن وقت تدريس هذا المساق محدد بزمن شأنه شأن باقي المساقات، إلا أن طبيعة الوسط المائي تفرض نوعاً من الصعوبة وتثير نوعاً من المخاوف المرتبطة بالماء عند تعلم المهارات، وإذا ما علمنا أن التعليم لن يتم إلا من خلال تصحيح الأخطاء من خلال تقديم التغذية الراجعة للمتعلم أولاً بأول حول أداءه، وفي ضوء التطور التكنولوجي في مجال الإتصالات وتلقي المعلومات تبادر إلى ذهن الباحث التساؤلات التالية: هل يمكن استخدام وسيلة اتصال لاسلكية في الوسط المائي تمكن المتعلم من البقاء على اتصال مستمر مع المعلم دون الرجوع للحافة؟ وهل تساعد هذه الأداة على تعليم المهارات الأساسية للسباحة بشكل أفضل؟ وهل تعمل على تخفيف حدة الخوف من الماء؟ ومن هنا ارتأى الباحث أن يقوم باستخدام أداة اتصال لاسلكية(الهاتف النقال) يتم من خلالها تقديم التغذية الراجعة الفورية أثناء عملية التعليم للمهارات الأساسية في السباحه والمساهمة في التقليل من درجة الخوف من الماء نتيجة إستمرار التواصل بين المعلم والمتعلم.

أهداف الدراسة:

تهدف هذه الدراسة التعرف إلى:

١- أثر استخدام تقنية حديثة(الهاتف النقال) في تقديم تغذية راجعة فورية أثناء الأداء على مستوى اداء المهارات الأساسية في السباحة للطلاب في كلية التربية الرياضية.

٢- أثر استخدام تقنية حديثة(الهاتف النقال) في تقديم تغذية راجعة فورية أثناء الأداء على تخفيف درجة الخوف من الماء للطلاب في كلية التربية الرياضية.

٣- أثر استخدام تقنية حديثة(الهاتف النقال) في تقديم تغذية راجعة فورية أثناء الأداء على تخفيف تركيز هرمون الأدرينالين في الدم للطلاب في كلية التربية الرياضية.

٤- العلاقة الإرتباطية بين مستوى تركيز هرمون الأدرينالين في الدم ودرجة الخوف من الماء لدى طلبة كلية التربية الرياضية.

فروض الدراسة :

في ضوء مشكلة الدراسة وأهدافها يفترض الباحث الفرضيات التالية:

١- توجد فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى دلالة ($\alpha \leq$ ٠.٠٥) بين المجموعتين الضابطة والتجريبية لاستخدام تقنية حديثة (الهاتف النقال) على مستوى اداء المهارات الأساسية في السباحة ولصالح المجموعة التجريبية.

٢- توجد فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى دلالة ($\alpha \leq$ ٠.٠٥) في درجة الخوف من الماء وتركيز هرمون الأدرينالين في الدم بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح القياس البعدي.

٣- توجد فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى دلالة ($\alpha \leq$ ٠.٠٥) بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في استخدام تقنية حديثة(الهاتف النقال) لتخفيف درجة الخوف من الماء ولصالح المجموعة التجريبية.

٤- توجد فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى دلالة ($\alpha \leq$ ٠.٠٥) بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في استخدام تقنية حديثة(الهاتف النقال) لتخفيف مستوى تركيز هرمون الأدرينالين في الدم ولصالح المجموعة التجريبية.

٥- توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة احصائية عند مستوى دلالة ($\alpha \leq$ ٠.٠٥) بين تركيز هرمون الأدرينالين في الدم ودرجة الخوف لدى طلبة كلية التربية الرياضية في الجامعة الأردنية.

مصطلحات الدراسة:

التكنولوجيا: هي منظومة العمليات التي تسير وفق معايير محددة ، وتستخدم جميع الإمكانات المتاحة مادية كانت أم غير مادية، بأسلوب فعال لإنجاز العمل المرغوب فيه، بدرجة عالية من الإتقان والكفاءة من أجل الرقي والتقدم (الخزندار ومهدي،٢٠٠٥)**.**

* **التقنية الحديثة**:استخدام الهاتف النقال داخل الماء بعد أن يتم وضعه بحافظة مزودة بسماعات للرأس وتكون مقاومة للماء.

التغذية الراجعة: مجموعة من المعلومات التي تتعلق بالأداء والتي يتم تزويد المتعلمين بها خلال الأداء المهاري مباشرة أو بعد الانتهاء منه، بهدف تمكينهم من معرفة صحة استجاباتهم للمهارة المطلوب تعلمها وبالتالي تحسين مستوى الأداء (Anderson,et al,1992).

* **التغذية الراجعة:** هي عملية تصحيح أخطاء المتعلم بمعلومات حول استجاباته (شكل الأداء المهاري) بشكل منظم وبالوقت المناسب بهدف تطوير عملية التعلم.

التغذية الراجعة الفورية:هي المعلومات التي يتم تزويد المتعلم بها حول صحة أو خطئ الأداء مباشرةً بعد الإستجابة.(**Messer&Ali,1996**).

***التغذية الراجعة الفورية:**وهي التعليمات المتعلقة بتصحيح مسار الحركة والتي يتم إخبار المتعلم بها مباشرة حول أداءه للمهارات،إما للتأكيد على صحتها أو لتعديلها.

الخوف: حالة شعورية وجدانية يصاحبها انفعال نفسي وبدني ينتاب الفرد عندما يتسبب مؤثر خارجي بالخطر،وقد ينبعث هذا الإحساس ومن داخل الفرد وقد يكون من الخارج.(ملحم،٢٠٠٢).

***المهارات الأساسية في السباحة:**هي تلك المهارات التي تساهم في رفع درجة وعي المتعلم وفهمه لإمكانات جسمه داخل الوسط المائي، وتعد الأساس المتين وحجر الزاوية ومدخلاً لتعليم أي مهارة لاحقة من مهارات السباحة.

---

* تعريف اجرائي للباحث

الفصل الثاني

- الإطار النظري
- الدراسات السابقة
- التعليق على الدراسات السابقة
- محددات الدراسة

الفصل الثاني

الإطار النظري:

التكنولوجيا في التعليم:

شهد النصف الثاني من القرن العشرين ثورةً في الإنجازات العلمية والتقنية، مما ساهم ذلك بدفع عملية الإتصالات وتبادل المعلومات وتوظيفها واستثمارها نحو التطور، وأصبحت لغة العصر الحالي،وكذلك ساهمت بتضخم حجم المعارف في مختلف العلوم، مما جعل المؤسسات التربوية تسعى لإدخال التقنيات الحديثة في العملية التعليمية من خلال تبني استراتيجيات وأساليب وبرامج تعليمية معتمدةً على التكنولوجيا، حيث لا تعتبر هدفا بحد ذاتها، بل وسيلة للوصول إلى الأهداف الخاصة بالعملية التعليمية، وبالتالي كان لزاماً على المهتمين بالعملية التعليمية أن يكيفوا أنفسهم للتعامل مع التكنولوجيا وكيفية استعمالها في المكان والوقت المناسبان خلال العملية التعليمية(زاهر،١٩٨٠).

وتشير نعمان(٢٠١١) أنه وفي ظل عصر المعلومات وثورة الإتصالات ظهرت العديد من الأجهزة والوسائل التعليمية المعتمدة على التقنيات التكنولوجية الحديثة والتي من شأنها أن تساهم في تسريع عملية التعلم الحركي والذي يتطلب مقومات بدنية ونفسية عديدة، بالإضافة إلى المتطلبات العضوية والعقلية للوصول إلى إتقان الأداء، حيث أن التقنيات الحديثة التي تستخدم في العملية التعليمية تحسنها من خلال التصميم الأمثل والمناسب للموقف التعليمي والتطبيق والتقويم المستمر وصولاً إلى تحقيق الأهداف التعليمية، وفي هذا الصدد أشارت نتائج دراسة عزيز(٢٠٠٩) أن استخدام جهاز تعليمي مساعد مصمم لتعليم مهارات السباحة الحرة خارج الماء مدعوم بعرض نموذج حركي حي من خلال جهاز فيديو يعرض أمام المتعلم خلال التدريب على الجهاز ساهم بتعليم أفضل لمهارات السباحة الحرة، حيث أن تصميم هذا الموقف التعليمي ساهم في فهم وإدراك المهارة وأجزائها وبالتالي كان هناك تصحيح فوري وذاتي للأخطاء التي قد تحدث أثناء التعليم.

وفي تعريف التكنولوجيا(Technology) يشير الفرجاني(٢٠٠٢) إلى أنها مصطلح مركب من مقطعين Techno وهي بمعنى حرفة أو صنعة باليوناني، والمقطع الآخر Logy بمعنى علم، وهناك من يشير إلى أن المقطع الأول مشتق من الكلمة الإنجليزية(Technique) بمعنى التقنية، ومن الملاحظ أن البعض يربط بطريق الخطأ بين الأدوات والأجهزة الحديثة وبين

التكنولوجيا، لأن في ذلك إغفال لعملية التطبيق والتي هي من مهمات التكنولوجيا، حيث يشير عليان والدبس(١٩٩٩) أن تكنولوجيا التعليم هي العلم الذي يستخدم التقنية الفعالة في تقديم الخبرات السمعية والبصرية والمعلومات التخصصية الأخرى والتي تستخدم على نطاق واسع خلال العملية التعليمية.

ويشيرVolti(2006) إلى أن التكنولوجيا هي النظام الذي يستخدم المعرفة والتنظيم لإنتاج الأشياء والتقنيات لتحقيق أهداف محددة، وكذلك هي الأدوات والتقنيات التي تم تطويرها وتطبيقها من قبل الأفراد حتى يتمكنوا من فعل الأشياء بطريقة يختصر فيها الوقت والجهد.

وفي مجال التعليم فإن استخدام التكنولوجيا ماهو إلا عملية مركبة وشاملة تشمل الأفراد وأساليب العمل والأفكار والأدوات والتنظيمات التي تتبع في تناول المشكلات التي قد تواجه العملية التعليمية، ومن ثم وضع الحلول المناسبة لهذه المشكلات وتنفيذها وتقويم نتائجها(يونس،٢٠٠٣).

خصائص الوسائل التكنولوجية المستخدمة في التعليم:

يرى حمدان(١٩٨٦) أنه لابد من توفر بعض المواصفات والخصائص في الوسائل التكنولوجية المستخدمة في التعليم منها:

١- **البساطة.**

أن يتمكن المتعلم من استيعاب المادة التعليمية بسهولة .

٢- **جودة التصميم.**

أن تكون جاذبة للمتعلمين وتتمتع بمواصفات فنية عالية.

٣- **المرونة.**

القدرة على تعديل الوسيلة حسب ما تقتضية طبيعة ووقت المادة التعليمية.

٤- الوقت المناسب.

استخدام وسيلة تكنولوجية معينة لا بد من أن يكون ضمن الزمن المتاح لعرض المادة التعليمية أو الموقف التعليمي .

٥- الوضوح.

مناسبة الوسيلة للمشاهدة الإنسانية مع السماح للأفراد على اختلاف مواقعهم إدراك تفاصيل الوسيلة المستخدمة.

ويشير عليان والدبس(١٩٩٩) إلى أن التقنيات الحديثة تلعب دوراًهاما في تحسين نوعية التعليم وزيادة فاعليته من خلال مراعاة الفروق الفردية وحل مشكلات الإزدحام في الصفوف وقاعات المحاضرات، وكذلك تساهم في توفير تعلم أعمق وأطول أثراً في ذهن المتعلم لأنها تعمل على إشراك أكبر قدر من القدرات الحسية عند المتعلم، وفي نفس الوقت تثير اهتمامات الطلاب وتشويقهم نحو الموقف التعليمي، كما وأنها تتيح للمتعلم التعرف على نتيجة أداءة من خلال ما تقدمه من تغذية راجعة سواء كانت بصرية أو سمعية، وهذا ما أشار اليه Marcial&Beth وآخرون (٢٠٠٩) إلى أن استخدام التكنولوجيا المتقدمة والإنترنت عملية فعالة لتحسين عملية التعليم وتطوير سلوك وأداء المتعلمين مع التركيز على ضرورة التحفيز المستمر لهم.

التكنولوجيا في التربية الرياضية:

المجال الرياضي مثله كباقي المجالات الاخرى، كان لابد له من إدخال التكنولوجيا وثورة المعلومات إلى المؤسسات التي تعنى بتطوير الرياضة، وهذ الأمر واضح في كل المؤسسات الرياضية من حيث استخدام الأجهزة والأدوات المختلفة في المعاهد والكليات التي تدرس التربية الرياضية، بهدف اكساب الطالب المعرفة العلمية الدقيقة من أجل أن يستخدمها في حياته العملية حتى يساهم في سرعة دوران العجلة الرياضية إلى الأمام.

وتعتبر التربية الرياضية من المجالات التربوية الهامة، حيث يشير أبو جلاد (٢٠١٠) إلى أهمية التكنولوجيا في مجال تعلم أنشطة التربية الرياضية، حيث أنها تبعث النشاط في المتعلم، وتساهم في مراعاة الفروق الفردية بين المتعلمين، وتطوير عمليات التصور الحركي، وتوفر

الوقت، وتخلق بيئة تعليمية مناسبة، ولكن لا بد من تحديد الهدف من استخدامها، وارتباطها مع المنهج والتكامل معه، وان تكون ملائمة لاعمار المتعلمين وخبراتهم السابقة ومستوى ذكائهم، وان تكون متوعة في وسائلها حتى لا يحدث الملل أثناء التعليم.

وأشارت العديد من الدراسات إلى أهمية التكنولوجيا في تعليم المهارات الحركية،حيث أعدت البرامج التعليمية المحوسبة للمهارات الرياضية المختلفة والتي ساهمت في تطوير الإمكانات الذاتية عند الأفراد المتعلمين، ومن أمثلة هذه الدراسات في مجال السباحة دراسة Ali (٢٠١١) والتي تم فيها تقديم برنامج تعليمي محوسب كان له الأثر الايجابي على مستوى اداء المهارات الأساسية في السباحة لذوي الإحتياجات الخاصة، كما وكان لاستخدام تكنولوجيا المعلومات والإتصالات من خلال تقديم نماذج تعليمية محوسبة وتصوير المتعلمين بكاميرات تحت الماء وتقديم تغذية راجعة بصرية مؤجلة عبر الانترنت الأثر الواضح في تعليم سباحة الظهر عند المتعلمين(جراروعرابي٢٠١٠)، وكذلك دراسةChow (2010) والتي أشارت إلى أن استخدام جهاز أرسال واستقبال يتم من خلاله تقديم تغذية راجعة فورية اثناء الأداء ساهم في تعليم مهارات مختلفة في الجمباز وكرة السلة.

وتجدر الإشارة إلى أن هناك العديد من المعوقات التي تحول دون استخدام التكنولوجيا في مجال التربية الرياضية منها :

- عدم وجود ساعات مخصصة لتدريس مادة تكنولوجيا التعليم في بعض كليات التربية الرياضية .
- عدم معرفة طلاب كليات التربية الرياضية لكيفية تصميم دروس تكون تكنولوجيا التعليم بوسائلها جزءاً متكاملاً فيها مع بقية نظام الدرس .
- عدم مناسبة البيئة الصفية و مكوناتها عند إدخال أي وسيلة تكنولوجية تعليمية في تدريس مهارات الأنشطة الرياضية.
- عدم القدرة على القيام بإجراءات الإصلاح والصيانة التي تتطلبها وسائل تكنولوجيا التعليم.
- عدم اهتمام معلم التربية الرياضية بذل الوقت والجهد لتحضير دروسه بوسائل تكنولوجية متعددة .
- عدم قيام أعضاء هيئة التدريس بكليات التربية الرياضية باستخدام وسائل تكنولوجيا التعليم أثناء التدريس مما أدي إلي عدم تعويد الطالب علي استخدامها (ابو جلاد،٢٠١٠) .

الإتصالات اللاسلكية

ساهمت الثورة اللاسلكية في القرن العشرين وبداية القرن الحادي والعشرين في انتشار سريع وعلى مستوى العالم لوسائل الإتصال اللاسلكي، وهذا مؤشر على أهميتها ودورها فى الحياة، وكان لهذا التطور تاثيراً مباشراً على العملية التعليمية فلم يعد النموذج التقليدي الذي يعتمد على المعلم في نقل المعلومة للمتعلم محورا للعملية التعليمية، بل ساهمت وسائل الإتصال اللاسلكي في تطوير نماذج جديدة في التعليم تعتمد كلياً على هذه الوسائل كالتعلم المتنقل، الذي يعتمد على استخدام التقنيات اللاسلكية فى التعلم والتدريب عن بعد (سالم،٢٠٠٦).

ويعمل نظام الإتصال اللاسلكي من خلال الإستغناء التام عن الأسلاك لتوصيل الإشارة الصوتية إلى أذن الفرد خلال عملية التعليم دون توصيل أصوات الضجيج المحيطة به، وبالتالي تمكينه من سماع شرح المدرس بشكل واضح ومفهوم، وتتنوع الأجهزة اللاسلكية من ناحية الشكل والحجم والتقنية التي تعمل بها إلا أنها تتشابه بكونها تعمل على تحسين مستوى الإشارة الصوتية مقابل أصوات الضجيج المحيطة، وذلك من خلال تكبير أو تضخيم مستوى الإشارة الصوتية لما فوق أصوات الضجيج المحيطة (العمري،١٩٩٠).

ويشيرChow وآخرون (٢٠١٠) أن استخدام الإتصال اللاسلكي كوسيلة تعليمية اثناء تعليم مهارات الجمباز والسلة يخلق فرصاً من التفاعل بين المعلم والمتعلم، مما يساهم في إدارة البيئة التعليمية، وزيادة الوعي من قبل المتعلمين في كيفية الرد باستجابات صحيحة، وأن حصول المتعلمين على تغذية راجعة حول أدائهم يحسن قدرتهم على تقديم أفضل ما لديهم اثناء التدريب على المهارات.

السباحه:

تعتبر السباحة واحده من الرياضات المائية والتي تمارس في الوسط المائي من خلال تنسيق عمل حركات الذراعين والرجلين والجذع من أجل التحرك عبره، وهي نشاط يمارسه الأفراد على اختلاف أعمارهم ومستوياتهم وتهدف إلى الإرتقاء بكفائتهم البدنية والمهارية والصحية والنفسية.

وقد زاد الإهتمام بتعليم السباحة مع الزيادة في التقدم العلمي وزيادة وعي الأفراد نحو أهميتها في تطوير الصحه من جميع النواحي ، ودورها في الوقاية من ما يعرف بأمراض قلة

الحركة والتي انتشرت في ضوء التقدم التكنولوجي ،ويرى الفاتح والفضلي(١٩٩٩) أن للسباحة فوائد عديدة يمكن إبرازها من خلال :

١- **الفوائد البدنية والحركية للسباحة:**

حيث تكسب ممارسيها اللياقة البدنية والحركية وبالتالي القدرة على القيام بمتطلبات الحياة اليومية بكل كفاءة واقتدار، حيث أشار بني ملحم (٢٠٠٣) أن خضوع الأفراد إلى برنامج تدريبي منتظم في السباحة سيحسن من قدراتهم البدنية ويطور من القدرات الفسيولوجية.

٢- **الفوائد الترويحية للسباحة:**

حيث تساهم في قضاء وقت فراغ ممتع لممارسيها، وفي هذا الصدد تشير كاظم (٢٠٠٩) أن السباحة أحد الأنشطة الرياضية التي يفضلها طلاب كلية التربية الرياضية في جامعة بابل ممارستها لقضاء وقت فراغهم وللترويح عن أنفسهم.

٣- **الفوئد الصحية والعلاجية للسباحة:**

حيث تساهم بتحريك معظم عضلات الجسم وبالتالي تقويتها، وبهذا تعمل على الوقاية من الأمراض التي سببها ضعف في القوة البدنية، وتشير ساتكليف (١٩٩٩) أن ممارسة حركات السباحة تؤدى دون حدوث ضغط كبير على مفاصل الجسم وتخفف من توتر العضلات بحكم التواجد داخل الوسط المائي، ونظراً للخصائص الفيزيائية الطبيعية للماء فهي تساهم ايضا في تاهيل بعض الإصابات والامراض، وفي هذا الصدد يشير شاهين (٢٠٠٩) أن تمرينات السباحة تعمل على تحسين كفاءة الجهاز الحركي للمصابين بالجلطات الدماغية.

٤- **الفوائد النفسية للسباحة:**

فممارسة السباحة تشعر ممارسيها بالمتعة وبالتالي التخلص من الكآبة والهموم والضغط النفسي، وكذلك تكسب ممارسها الشجاعة والجرأة والثقة بالنفس، ويشير الحايك وجابر(٢٠٠٤) أن تعليم السباحة يطور مفهوم الذات الأجتماعي ويقلل من الخوف من الماء لدى الأفراد المتعلمين.

وفي هذا الصدد يشير Karen (2010) أن هناك العديد من الفوائد المرتبطة بالقدرة على السباحة ببراعة، فالأفراد الذين يتقنوا مهارات السباحة يكونوا قادرين على حماية أنفسهم والآخرين من الغرق، كما وأنها تساهم في توفير فرص عمل للأفراد، فهناك حاجة للمهنيين في المسابح والمرافق التي فيها تجمعات مائية من منقذين ومدربين ومشرفين.

ونظرا لأهمية السباحة فقد أصبح تعليمها وفق عملية منظمة واسس مدروسة ولها برامج خاصة بها تخدم جميع فئات المتعلمين، وأصبحت منهاجاً يدرس في كليات التربية الرياضية في الجامعات ومجالاً خصباً لإجراء البحوث العلمية حول طرق تعليمها وكيفية استخدام الوسائل التعليمية للمساعدة في اتقان مهاراتها، فالوسط المائي جديداً على الفرد المبتدئ في تعليم السباحة، حيث أن ممارسسة أي نشاط آخر يتم في نفس الظروف الطبيعية لمعيشة الإنسان مما يساهم في سهولة حفظ توازنه وحرية في التنفس، ولكن عند تعليم السباحة فإن طبيعة الوسط المائي تفرض بعضا من القيود والضوابط التي يجب مراعتها أثناء عملية التعلم، فالسباحة تتم في الوضع الأفقي للجسم علاوة على وجود بعض المخاوف من الماء عند بعض المتعلمين، والتي تعتبر من العوامل السلبية والتي يمكن أن تؤثر على العملية التعليمية بشكل سلبي (رحيم وسكر ،١٩٩٨) .

ويرى Jones (2006) أنه وخلال عملية تعليم السباحة فإن المعلم يواجه العديد من الصعوبات، كالفروقات الفردية بين المتعلمين ومحدودية الوقت المتاح للإتصال بينه وبين المتعلم، وأن المتعلمين يستجيبون بطرق مختلفة للأداء، فنجد بعضهم يؤدون المهارات بسرعة وبعدد قليل من الأخطاء، والبعض الآخر بحاجة لتصحيح الأخطاء بشكل أكبر وهؤلاء بحاجة إلى التذكيرباستمرار حول الأخطاء الواردة بالأداء.

ويشير نشمي (٢٠١٠) الى تنوع اساليب وطرق تعليم السباحة، وأن عملية اختيار الطريقة أو الأسلوب المناسب الذي يحقق الهدف بأقل وقت وجهد من الأمور الأساسية التي توجب على المعلم استخدامها لتعليم أفضل ما يتناسب ونوع المهارة والفعالية ومحيط أداءها، فالطريقة الجزئية في التعليم تقوم على أن كل وحدة ما هي إلا جزء من أجزاء صغيرة, وأن المتعلم عندما يرى أو يدرك شيئاً معيناً, فإنه يدرك أجزاءه أولاً قبل أدراك الوحدة نفسها, وبالتالي يكون التعليم عن طريق أجزاء ثم ربطها لتكون الوحدة الكاملة، ويرى عبد المنعم (٢٠٠٩) أن الطريقة الكلية تعتمد على تعليم المهارة ككل دون تقسيمها لإعطاء الإحساس

الحركي المتكامل، فيما تعتمد الطريقة الجزئية الكلية على تعليم جزء من المهارة ثم ربطه مع جزء آخر حتى نصل إلى الشكل النهائي للمهارة.

المهارات الأساسية في السباحة:

تعتبر المهارات الأساسية في السباحة الأساس في العملية التعليمية والتي تبنى عليها المراحل اللاحقة في تعليم السباحة، وهي مجموعة من المهارات الواجب تعلمها وممارستها في الدروس الأولى حيث تسهم في تكوين الأفكار حول السباحة باختلاف أنواعها وتعمل على تهيئة المتعلم وزيادة قدرته على التحكم في جسمه داخل الوسط المائي، وفي هذا الصدد يشير ذياب(٢٠١٠) أنه وعند تعليم المهارات الأساسية للسباحة فإن ذلك يساهم بسرعة تأقلم المتعلم مع الوسط الجديد واتخاذ الأوضاع المناسبة خلال القيام بالحركات المختلفة للسباحة بالذراعين والرجلين.

ونظرا لأهمية المهارات الأساسية في السباحة فقد تناولتها العديد من الدراسات والأبحاث كمتغيرات هامة في البحث، فدراسة عرابي ومسمار(١٩٩٤) هدفت لمعرفة أثر برنامج تعليمي مقترح لتنمية المهارات الأساسية في السباحة للفئة العمرية من (٧-١٤) سنه من الإناث، ودراسة أبو طامع (٢٠٠٧) التي تناولت أدوات الطفو للمساعدة بتعليم المهارات الأساسية للسباحة، ودراسة Ali (2011) والتي بحثت في استخدام الرسوم التوضيحية من خلال الكومبيوتر لتعليم الأشخاص ذوي الاحتياجات الخاصة المهارات الأساسية في السباحة، وقد أشارت هذه الدراسات أن المهارات الأساسية في السباحة تتمثل في كتم التنفس و تنظيم التنفس داخل الماء والطفو بأنواعه المختلفة والإنزلاق داخل الماء وحركات الرجلين والقفز والوقوف في الماء العميق والسباحة الكلابية وسباحة الظهر الأبتدائية، وفيما يلي عرض موجز للمهارات الأساسية التي تناولتها الدراسة الحالية :

- **كتم النفس:** ويساعد تعلم هذه المهارة على التعود السريع على الوسط المائي ومصادقته، وفيها يقوم المتعلم باخذ شهيق عميق من الفم ويغمر رأسه بالماء والبقاء لأطول مدة زمنية ممكنة تحت الماء مع الإحتفاظ بالنفس.

- **توقيت التنفس :** ويساعد تعلم هذه المهارة على سهولة تعلم التنفس في طرق السباحة المختلفة، وفيها يقوم المتعلم بأخذ شهيق من الفم والزفير من الفم والأنف تحت الماء، وتكرار

هذه العملية بايقاع منتظم، ويمكن أن تؤدى هذه المهارة بالمياه الضحلة أو العميقة حسب مستوى المتعلم.

- **الطفو على البطن** : وهي من المهارات الأساسية التي تساعد في زيادة قدرة الفرد على تغيير وضع الجسم من الوضع الرأسي إلى الأفقي على البطن، حيث يقوم المتعلم بمد الذراعين على سطح الماء أمام الجسم (الكفين فوق بعضهما البعض،مع بقاء الرأس بين العضدين) وثني الجزء العلوي من الجسم أماماً، وفي نفس الوقت مد الرجلين والجزء السفلي إلى الخلف وبإسترخاء على سطح الماء، بحيث يكون الجسم في الوضع الأفقي وعلى استقامته.

- **الطفو على الظهر :** وهي من المهارات الأساسية التي تساعد في زيادة قدرة الفرد على تغيير وضع الجسم من الوضع الرأسي إلى الأفقي على الظهر، يقوم المتعلم بالإستلقاء على الظهر في الماء مع بقاء الوجه خارج الماء والذراعين جانباً والمحافظة على بقاء الجسم بوضع أفقي.

- **الإنزلاق على البطن :** وهي مهارة أساسية تجهيزية لحركات الرجلين على البطن، حيث يقوم المتعلم بالإنزلاق على الماء والإحتفاظ بالوضع الأفقي لأطول مسافة ممكنة.

- **الإنزلاق على الظهر :** وهي مهارة أساسية تجهيزية لحركات الرجلين على الظهر، حيث يقوم المتعلم بالإنزلاق على الماء والإحتفاظ بالوضع الأفقي على الظهر لأطول مسافة ممكنة.

- **ضربات الرجلين على البطن :** وهي مهارة أساسية في سباحة الزحف على البطن، وفيها يقوم المتعلم من وضع الطفو على البطن بأداء ضربات الرجلين بالتبادل من الأعلى إلى الأسفل من مفصل الفخذين مما يؤدي إلى إنثناء خفيف في مفصل الركبة نتيجة لضغط الماء على المفصل، مع ملاحظة إتجاه أصابع القدمين إلى الداخل.

- **ضربات الرجلين على الظهر:** وهي مهارة أساسية لسباحة الزحف على الظهر، وفيها يقوم المتعلم من وضع الطفو على الظهر بأداء ضربات الرجلين بالتبادل من الأسفل إلى الأعلى من مفصل الفخذين مما يؤدي إلى إنثناء خفيف في مفصل الركبة نتيجة لضغط الماء على المفصل، مع ملاحظة إتجاه أصابع القدمين إلى الداخل،وعدم ظهور الركبة خارج الماء.

- **الوقوف في الماء العميق :** وهي من المهارات التي تساعد المتعلم على كيفية التصرف في المنطقة العميقة من المسبح، وتساهم في التخفيف من الخوف وزيادة الثقة بالنفس، كما أنها تعتبر

من المهارات الأساسية الهامة حيث تتيح للمتعلم الإحتفاظ بوضع الجسم العامودي في المياه العميقة والرأس خارج الماء، من خلال تناسق حركات الذراعين وضربات الرجلين.

- **القفز إلى الماء العميق :** من المهارات التي تساعد في زيادة الثقة بالنفس، وفيها يقوم المتعلم بالقفز بالرجلين في المياه العميقة مع المحافظة على استقامة الجسم وامتداد الذراعين عالياً (بحيث يكون الرأس بين العضدين) ومن ثم العودة للحافة.

الخوف:

يعتبر الخوف حالة طبيعية موجودة لدى جميع الكائنات الحيه, أوجدها الله عز وجل في نفس الإنسان للمنفعة, فالخوف عامل رئيسي في قيادة الانسان نحو حماية نفسه من المخاطر وتأمين الوقاية لها والتفكير المستمر في إيجاد الوسائل المختلفه لدرء الأخطار عنها، ومن هذا المنطلق وبناءاً عليه يعتبر الخوف عامل ايجابي، وقد يصبح الخوف ذا تأثير سلبي وخاصة في المواقف التي يتعرض لها الفرد لأول مرة لجهله بالنتائج وهذا يؤدي إلى ظهور نوع من الأمراض التي تؤثر على سلوكيات الإنسان وتضعف قدرته على الإستيعاب، وبالتالي لا يتمكن من أداء التزاماته تجاه نفسه والآخرين ومتطلبات المفردة التعليمية المطلوبة، ويعتقد كثير من علماء النفس أن المخاوف ما هي إلا مجموعة من المثيرات المكتسبه تجاه مواقف معينة من خلال التنشئه الاجتماعيه والتي من شأنها إثارة الخوف وغالبا ما تنتهي بإنتهاء المثير المسبب لها، كما تتصف بانتشارها وتكرارها لدى غالبية الناس، حيث تختلف هذه المخاوف في شدتها من شخص لأخر ومن بيئة لأخرى حتى في المجتمع الواحد ومن طبقة لأخرى وتشير درجتها العاليه إلى السلوك اللا توافقي وعدم التكيف (المرسي،٢٠٠٦).

ويشير عبد الخالق (١٩٨٧) أن الخوف استجابه انفعاليه غير ساره تتسم بمشاعر ذاتيه تتضمن التوتر والخشيه والعصبيه والإنزعاج كما تتصف بتنشيط الجهاز العصبي الذاتي وزيادة التنبيه، وتحدث عندما يدرك الفرد أو يشعر بخطر من الأخطار الذي يتهدده ويرى أنها تختلف من حيث شدتها وتتغير عبر الزمن طبقا لتكرار المواقف العصبيه، وقد تستمر أو تعاود الفرد إذا ما استمرت أو عادت الظروف المثيرة لها، وتشير المرسي(٢٠٠٦) أن الخوف انفعال مؤقت يشعر به الفرد في مواقف التهديد فينشط الجهاز العصبي المستقل وتتوتر العضلات ويستعد لمواجهة الخطر وهو شعور مقترن بالمخاطر التي تستدعي في النفس الرغبة من الهرب .

ويفسر علاوي(١٩٩٨) الخوف على أساس ثلاثة مفاهيم :

المفهوم الأول : أن الخوف حالة وجدانية مؤلمة تتضمن خطرا موجها لجوهر شخصية الفرد الذي يستدعي ظهور استجابات الخوف .

الفهوم الثاني : يتضح من خلال النظره الإجتماعيه التي تتأسس على وجود علاقة بين الفرد والمجتمع والتي تؤدي إلى حدوث استجابة الخوف .

المفهوم االثالث : يفسر الخوف على أساس الجمع بين الناحيه الوجدانيه والناحيه الإجتماعيه.

ويشير إبراهيم(١٩٩٠) أن عالم النفس سيجموند فرويد افترض وجود صراعات وقوى لا شعورية داخل الإنسان تتصارع مع بعضها البعض، وتؤدي إلى اضطرابات نفسية تظهر في حالات مختلفة كالخوف من أخطار خارجية معروفة وأخرى غامضة غير مفهومة نتيجة رد فعل لخطر غريزي داخلي.

ويتضمن الخوف حالة من حالات التوتر تدفع الرياضي إلى الهرب من المواقف التي تؤدي إلى استثارة الخوف،وبذلك تصبح هذه المواقف ذات جاذبيه سلبيه يسعى الفرد إلى محاولة الإبتعاد عنها وعدم التصدي لها و اختلاق الأعذار للهرب منها (علاوي ,١٩٩٨).

ولقد توصل علماء النفس الرياضي الذين اهتموا بدافع الإنجاز والتفوق إلى وجود دافعين أساسيين للنجاح هما دافع الخوف من الفشل ودافع الرغبه في النجاح , ويسعى الرياضيون إلى التفوق خوفا من الفشل وبالتالي تراهم يبذلون الجهد ويؤدون مهامهم بشكل جيد ,نظراً لأن التفكير بالفشل يمثل شيئا بغيضاً بالنسبة لهم (راتب، ٢٠٠٥).

هذا ويتفق معظم الرياضيون أنهم يشعرون بدرجات مختلفة من الخوف تؤثر على مستوى ادائهم، وقد يستطيع البعض منهم التحكم و التكيف مع الخوف والبعض الآخر يفشل في تحقيق ذلك، حيث يكون الخوف مباشر نتيجة الخوف من الخساره أو فقدان بعض النقاط أثناء المنافسه أو ضعف الاداء أثناء المبارة وغيرها (راتب,١٩٩٥).

ويشير رحيم و سكر(١٩٨٨) إلى أن الخوف من الماء أحد الصعوبات التي تواجه المتعلمين للسباحة، والذي قد يكون ناتجا من خبرات سلبية سابقة لدى المتعلم كالتعرض لحالة غرق أو مشاهدته أو سماعه لحالة غرق أوبالتحذير الزائد من الوالدين للأبناء بالإبتعاد عن ممارسة السباحة، وحينما يتذكر الفرد هذه الخبرات يتولد لديه الخوف من الماء وبالتالي عدم

إبداء الرغبة في السباحة، حيث أن المخاوف والتوتر النفسي والإنفعالي تؤثر سلبيا على اكتساب مهارات السباحة بشكل عام، وفي هذا الصدد أشار Karen (2010) أن الأفراد الذين يتملكهم الخوف من الغرق لا يتمكنون من تقديم مستوى مهاري مميز في السباحة.

ويرى علاوي (١٩٩٨) أنه لغرض دراسة نمط السلوك الإنساني فإننا بحاجة لدراسة الجوانب البيولوجية والسيكولوجية لتفسيره، فدراسة تكوينات الدماغ والجينات والهرمونات وغيره من الجوانب البيولوجية تساهم في فهم استجابات الأفراد وسلوكياتهم،فهناك عمليات مترابطة داخل الجسم على صعيد مختلف الاجهزة.

فالتغيرات في الجهاز العصبي وما ينتج عنها من خلل في عمليات الإتصال والتفاعل مع الأجهزة الأخرى كالجهاز الهرموني مثلا، فان ذلك يؤدي إلى ظهور استجابات معينة من الشخص الذي يتعرض لموقف ضاغط نفسيا.

حيث أنه ونتيجة للإنفعالات النفسية يحدث هناك استثارة عصبية بدورها تؤدي إلى إفراز هرمون الأدرينالين نتيجة لهذة الإنفعالات، حيث يساعد هذا الهرمون في حصول استجابة الهروب وتجنب المواقف المسببة للضغط النفسي (Schommer et al,2003) .

ويشير راتب(٢٠٠٥) أن هناك بعض المظاهروالإضطرابات الفسيولوجية تظهرعند الشعور بالخوف مثل برودة اليدين وزيادة عدد ضربات القلب وزيادة التنفس، وأن مثل هذه الإضطرابات قد تزيد فرص حدوثها وبشدة أكبر خلال عملية تعليم السباحة بسبب الوسط المائي غير المعتاد عليه من قبل المتعلم أو نتيجة للخبرات السلبية السابقة عنه.

وعند شعور الفرد بالخوف تصل إشارات إلى المخ لتهيئة الجسم للإستعداد لحالة الطوارئ فيقوم بإرسال إشارة للغدة الكظرية والتي تفرز هرمون الأدرينالين لينتقل مع الدم إلى أعضاء وأنسجة الجسم المختلفة ليؤثر عليها وينبهها للإسراع في حدوث العمليات المطلوبة للمواجهة، حيث يؤدي ذلك إلى رفع ضغط الدم وزيادة معدل ضربات القلب، وكنتيجة لسريان الأدرينالين في الدم تزيد سرعة وقوة الجسم كما يقل من معدل الإحساس بالألم وكل ما يحدث في الجسم من تغيرات فيزيائية تجعل الجسم مؤهل إما للمواجهة والدفاع عن نفسه حيال ما يتعرض له من مخاوف أو الهروب من مواجهة الموقف (الدر،١٩٨٣).

ويشير الفوال (٢٠٠٦) أنه يمكن السيطرة على الخوف والتخفيف من حدته من خلال تهيئة الأفراد للتعامل مع المثيرات المسببة له تدريجيا، والقيام بممارسة خبرات سارة لحين

الشعور بالأمن والطمأنينة، فممارسة الألعاب داخل الوسط المائي قبل البدء بتعليم السباحة تحرر الفرد المتعلم من المخاوف المرتبطة بالماء، وتجعل هناك ألفة مع هذا الوسط غير المعتاد عليه، كذلك فأن التعزيز وتقديم الحوافز المختلفة تساهم في التخفيف من حالات الخوف المختلفة لدى الأفراد.

التغذية الراجعة:

يعرفها محجوب (٢٠٠٠) بأنها المعلومات التي يحصل عليها المتعلم من مصادر مختلفة سواء كانت داخلية أو خارجية أو كلاهما معا قبل الأداء أواثناءه، وقد عرفها كلا من Mortensin&witt (1998) بأنها الطريقة التي تتم من خلالها توفير المعلومات المتعلقة بالأداء أو نتيجته من أجل تطويرعملية التعلم والمحافظة على ماتم اكتسابه من مهارة.

وترتبط عملية التعلم الحركي بمعالجة المعلومات أثناء وبعد تنفيذ النشاط الحركي، ويستند ذلك إلى الفرضية التي تشير أن الأفراد يستقبلون المعلومات المتوفرة من البيئة المحيطة، ثم يقوموا بمعالجتها بما يتناسب مع طبيعة الواجب الحركي المطلوب، وبالتالي فان جوهر العملية التعليمية يكمن في تقييم مستمر للصورة الحالية للأداء ومقارنته بالصورة المطلوبة.

(Zaton&Szczepan,2013)

ويعتبرتقديم التغذية الراجعة خلال تعلم المهارات الحركية من الأمور الهامة والضرورية، فالمدرس الناجح هو من يقدم معلومات لطلابه عن طريقة ادائهم ونتيجته، وهو بذلك يعدل من تفكير طلابه ويساعدهم في تصحيح أخطائهم بحيث يصلوا إلى الأداء السليم، ويشير عزيز(٢٠١٠) إلى أن التغذية الراجعة إحدى السلوكيات والوظائف التربوية والمندرجة ضمن الإتصال والتفاعل بين المعلم والمتعلم، فهي تهدف إلى بناء إطار من المعرفة والتعزيز الإعلامي لدى المتعلم، ويمكن اعتبارها شكلاً من أشكال التقييم الذي يقوم به المعلم يوميا خلال العملية التعليمه ويمكن أن يستعين بها في اضفاء نوعا من التشجيع والدافع نحو بذل جهد أفضل من المتعلمين، وفي هذا المجال أشارMarical&Beth (2009) أن تقديم التغذية الراجعة الفورية عبر الأذن عملية فعالة لتحسين عملية التعليم مع استمراراستخدام التعزيز، مما يساهم في تطوير سلوك وأداء المتعلمين، وترجع أهمية تقديم التغذية الراجعة برأي علماء النفس إلى إثارة دافعية المتعلم نحو التعلم من خلال تكرار الإستجابات الصحيحة وبالتالي تعزيزها

وتثبيتها، وفي هذا الصدد يشير Gabriel وآخرون (2002) إلى أن إعطاء المتعلم معلومات تتعلق بأداءه تسهم في زيادة التنسيق في حركات أجزاء جسمه المختلفة أثناء الأداء.

وهناك أنماطاً للتغذية الراجعة فمنها ما هو حسي من خلال ما تمده الحواس للفرد من معلومات، والنمط الآخر هو تغذية راجعة من معرفة الفرد بقدر المعلومات التي تساعد على إدراك أفضل المواقف، والنمط الثالث يشير إلى تغذية راجعة من خلال معرفة نتائج الأداء ومدى النجاح في العمل المطلوب (الجميلي والحميري،٢٠٠٩) نقلا عن (مرزوق،١٩٩٠).

ويرى العديد من الباحثين أن التغذية الراجعة تكون أكثر فاعلية في حالة تزويد المتعلم بتفاصيل عن الأداء وبالتالي القيام بتعديله وفق ما هو مطلوب،في حين تقل فاعليتها في حالة إبلاغ المتعلم بنتيجة أداءه سواء كان صحيحاً أم لا(Valerie J,2007) .

كما ويشير Williams(1997) إلى أن التغذية الراجعة التي تفتقر إلى التحديد تكون عديمة الفائدة للمتعلمين ولاتؤدي إلى استجابات صحيحة وهذا ما يؤكد عليه Phye, & Sanders (1994) من خلال دراسة أجروها لفحص خصوصية التغذية الراجعة وعلاقتها بالتعلم من خلال اختبار نوعين منها، الأول كان عباره عن نصائح عامه تقدم للمتعلم حول الأداء، والآخر كان بمثابة معلومات محددة،وقد وجد الباحثان أن التغذية الراجعة من خلال معلومات محددة كانت أفضل لتحقيق هدف عملية التعلم من خلال تقديم نصائح عامة.

أنواع التغذية الراجعة:

تتخذ التغذية الراجعة أشكالاً وصوراً متعددة أبرزها:

أولاً: التغذية الراجعة حسب اتجاهها:

يشير صوالحة (١٩٩٠) إلى أن التغذية الراجعة حسب اتجاهها تقسم إلى:

١- التغذية الراجعة الموجبة:

وتتمثل بإعلام المتعلم بأن استجابته صحيحة وتتم من خلال المديح والثناء والتشجيع.

٢- التغذية الراجعة السلبية:

وتتمثل بإعلام المتعلم بأن استجابته غير صحيحة.

ثانياً:التغذية الراجعة حسب مصدرها: حيث يشير الشديفات (١٩٩٤) إلى أن مصادر التغذية الراجعة ممكن أن تكون:

١- **خارجية:**

وهي المعلومات التي يتلقاها المتعلم عن أداءه من مصدر خارجي كالمعلومات من المعلم.

٢- داخلية:

وهي المعلومات التي يتلقاها الفرد عن أداءه من خلال ملاحظته الذاتية لنتائج هذا الأداء،وهذا يلازم عملية التعلم خطوة بخطوة أثناء مراحل تنفيذ المهمة المطلوبة،حيث يستلزم من المتعلم تقويم المعرفة ومدى فاعلية المحتوى والأساليب ومدى التقدم نحو الاهداف.

ثالثاً:التغذية الراجعة حسب الطريقة التي يتلقاها المتعلم وتقسم إلى:

١- **تغذية راجعة ظاهرية:**

وهي المعلومات التي يحصل عليها المتعلم من خلال واحده أو أكثر من حواسه الخمسة.

٢- **تغذية راجعة ضمنية:**

وهي المعلومات التي يحصل عليها المتعلم عن طريق إحساسه بردود أفعال أجهزة الإستقبال الداخلية وتكون أكثر وضوحاً في المراحل التعليمية المتقدمة أكثر منها في المراحل التعليمية الأولى (شديفات،١٩٩٤).

رابعاً:التغذية الراجعة حسب الوظيفة التي تؤديها: يشير صوالحة (١٩٩٠) أن التغذية الراجعة حسب الوظيفة التي تؤديها تقسم إلى:

١- **التغذية الراجعة الإعلامية:**

ويتم من خلالها إعلام المتعلم بنتيجة أداءة سواء كان صحيحاً أو خاطئاً.

٢- **التغذية الراجعة التصحيحية:**

يتم من خلالها تقديم معلومات وإرشادات محددة من شأنها مساعدة المتعلم في تصحيح الأخطاء في الأداء وبذلك المساهمة في تحسين وتطوير عملية التعلم.

٣- **التغذية الراجعة التفسيرية:**

٤- يتم من خلالها تقديم معلومات من المعلم للمتعلم حول الأداء تبين إذا كان صحيحاً،وفي حالة الأداء الخاطئ يتم توضيح الأخطاء وتفسيرها للمتعلم.

٥- **التغذية الراجعة التعزيزية:**

يتم من خلالها تزويد المتعلم بعبارات الثناء والمديح ويكون ذلك بمثابة دافع لبذل مزيداً من الجهد نحو التعلم.

خامساً:التغذية الراجعة حسب طريقة الحصول عليها:

١- **التغذية الراجعة اللفظية:**

يتم تزويد المتعلم بها من خلال الكلام.

٢- **التغذية الراجعة غير اللفظية:**

يتم تزويد المتعلم بها عن طريق الإيماءات وتعبيرات الوجه التي تصدر من المعلم.

٣- **التغذية الراجعة المكتوبة:**

٤- تقدم للمتعلم عن طريق الكتابة،حيث يتمكن من مقارنة أداءة مع الآخرين. (ابو الرب،٢٠٠٨ نقلا عن Eggan,1997 و Cooper,1999).

سادساً:التغذية الراجعة حسب زمن تقديمها:

١- **التغذية الراجعة الفورية:**

وهي المعلومات التي يتلقاها المتعلم أثناء الأداء من المعلم

٢- **التغذية الراجعة السريعة:**

وهي المعلومات التي يتلقاها المتعلم بعد الإنتهاء من الأداء مباشرة .

٣- **التغذية الراجعة المؤجلة:**

وهي المعلومات التي يتلقاها المتعلم بعد الأداء بمدة زمنية محددة.

٤- **التغذية الراجعة المتبادلة:**

وهي المعلومات التي يتلقاها المتعلم من المعلم بعد أن يتلقى المعلم نفسة معلومات عن طبيعة أداء المتعلم.(علي،٢٠٠٢) نقلا عن(عثمان،١٩٩٨).

خصائص التغذية الراجعة:

يشير أبو الرب (٢٠٠٨) إلى أنه حتى يتم تحقيق أهداف عملية التعلم لا بد من وجود بعض الخصائص التي يجب توفرها في التغذية الراجعة المقدمة للمتعلم أبرزها :

١- ملائمتها لحاجات واهتمامات وقدرات المتعلم.

٢- أن تتوفر فيها السرية وتوجية المتعلم مباشرة دون وسيط .

٣- مشجعة بحيث تدفع المتعلم نحو بذل المزيد من الجهد لتحقيق الأداء الأفضل وبالتالي السير في عملية التعلم نحو تحقيق أهدافها.

٤- متوازنة بحيث يتم تعزيز مواطن القوة في الأداء ومعالجة مواطن الضعف في حال وجودها.

٥- واضحة ومختصرة في طبيعة المعلومات المقدمة للمتعلم بحيث يقدم المعلم معلومات سهلة وتوضح الفروق بين الأداء المطلوب والأداء الحالي للمتعلم، مختصرة في كميتها حيث أن المعلومات المطولة قد تسبب إرباكا للمتعلم في كيفية تفسيرها والإستدلال عليها.

٦- ان تقدم قبل الأداء اللاحق، حيث أن نجاحه يعتمد على نجاح الأداء السابق.

الدراسات السابقة :

من خلال البحث في مكتبة الجامعة الأردنية وبعض قواعد البيانات الألكترونية عن طريق شبكة الإنترنت والإطلاع على الأدب التربوي والمجلات العلمية المتخصصة والحديثة والمتعلقة

بموضوع الدراسة الحالية،اهتدى الباحث إلى العديد من الدراسات قام بتصنيفها لسهولة عرضها كما يلي :

١- الدراسات التي تناولت التغذية الراجعة:

- أجرى Zaton&Szczepan(2012) دراسة هدفت التعرف إلى أثر التغذية الراجعة الفورية على طول ضربة الذراع وزمن سباحة ٢٥م حره، واشتملت عينة الدراسة على (١٠)أفراد تم تقسيمهم إلى مجموعة ضابطة وأخرى تجريبية، بحيث أدى كل فرد في المجموعتين ٤ محاولات لسباحة ٢٥ م حره ،وتم تقديم تغذية راجعة فورية على طول فترة السباحة لأفراد المجموعة التجريبية من خلال أداة لاسلكية صممت لهذه الغاية، وكذلك تم استخدام كاميرات للتصوير تحت الماء، وأظهرت نتائج الدراسة أن أفراد المجموعة التجريبية زادت لديهم طول ضربة الذراع وقل زمن سباحة ٢٥م حره.

- قام جرار وعرابي (٢٠١٠) بدراسة هدفت التعرف إلى أثر استخدام تكنولوجيا المعلومات والإتصالات على مستوى الأداء المهاري والمتغيرات الكيناماتيكية في سباحة الظهر، واشتملت عينة الدراسة على (٢٦) طالباً قسموا إلى مجموعتين ضابطه وتجريبية، وتم استخدام وسيله تكنولوجية مقترحة تضمنت جهاز الحاسوب والإنترنت لتقديم برامج تعليمية محوسبة في سباحة الصدر وتقديم تغذية راجعة بصرية مؤجلة لأفراد المجموعة التجريبية عن ادائهم باستخدام الإنترنت بعد تصويرهم بكاميرات داخل وخارج الماء، وأظهرت النتائج أن هناك فروقاً دالة احصائياً بين المجموعة الضابطة والتجريبية في مستوى الأداء المهاري لسباحة الصدر ولصالح المجموعة التجريبية.

- قام Perez وآخرون (٢٠٠٩) بدراسة هدفت التعرف إلى أثر وجود أداة توقيت داخل الماء لتوفير تغذية راجعة للسباحين على سرعة السباحة، واشتملت عينة الدراسة على (٣٠) سباح قاموا بسباحة ٢٠٠م حره لثلاثة تكرارات حيث قدمت التغذية الراجعة في كل تكرار بطريقة مختلفة، حيث كانت من خلال ساعة التوقيت داخل الماء في التكرار الأول ومن خلال المدرب في التكرار الثاني فيما لم يتم تقديم أي نوع من التغذية الراجعة في التكرار الثالث، وأظهرت نتائج الدراسة أن سرعة السباحة تكون أفضل في حالة تقديم التغذية الراجعة بواسطة المدرب أو من خلال ساعة التوقيت داخل الماء، وأنه لا توجد فروق في سرعة السباحة بين تقديم التغذية الراجعة من خلال المدرب أو من خلال ساعة التوقيت .

- قام الهاشمي (٢٠٠٨) بدراسة هدفت التعرف إلى أثر التغذية الراجعة الفورية المتزامنة على تعلم الأداء الفني لسباحة الفراشة، وكانت عينة الدراسة ٢٠طالب من السنة الرابعة في كلية التربية الرياضية في جامعة بغداد، و قد استخدم الباحث المنهج التجريبي وتم تقديم تغذية راجعة من خلال تصوير أداء المتعلم وعرضة على أفراد المجموعة التجريبية، ثم أجراء اختبار مهاري لسباحة الفراشة للطلاب، تم معالجة البيانات باستخدام الوسط الحسابي و الإنحراف المعياري واختبار (ت) للعينات المتناظرة و (ت) للعينات المستقلة، واستنتج الباحث أن للتغذية الراجعة الفورية المتزامنة أثر فعال وايجابي على تعلم سباحة الفراشة، وأن هناك فروق فردية ذات دلالة إحصائية بين الإختبار البعدي للمجموعة الضابطة والتجريبية ولصالح المجموعة التجريبية .

- أجرى أحمد (٢٠٠٦) دراسة هدفت التعرف إلى أثر التغذية الراجعة المتزامنة والنهائية في تعلم السباحة الحره لطلاب بعمر ١٤ سنه، واشتملت عينة الدراسة على ٣٠ طالباً قسموا إلى ثلاث مجموعات (مجموعة تغذية راجعة متزامنه-مجوعة تغذية راجعة نهائية-مجموعة ضابطة)، وطبق الباحث برنامج تعليمي بواقع ٨ وحدات تعليمية بواقع وحدتين أسبوعيا، واستخدم برنامج ثلاثي الأبعاد لعرض الحركة من خلال الكومبيوتر لمجموعة التغذية الراجعة النهائية، ثم استخدم اختبار ٢٥متر سباحه حره لتقييم الأداء، وأظهرت النتائج وجود فروق بين القياسين القبلي والبعدي لصالح المجموعات الثلاث، وكذلك فروق بين المجموعات الثلاث على القياس البعدي لصالح مجموعة التغذية الراجعة النهائية، واستنتج الباحث أن التغذية الراجعة باستخدام الحاسوب تلعب دوراً في تعلم السباحة الحره.

- قامت الربضي (١٩٩٦) بدراسة هدفت التعرف إلى تأثير التغذية الراجعة البصرية باستخدام الوسائل التعليمية على تعلم سباحة الصدر, وتكونت عينة الدراسة من طلاب كلية التربية الرياضية في جامعة اليرموك، حيث اشتملت العينة على (٢٣) طالبا، أظهرت نتائج الدراسة وجود فروق معنوية في المستوى المهاري لسباحة الصدر بين القياسين القبلي والبعدي لأفراد المجموعة التجريبية ولصالح القياس البعدي, كما وجدت فروق معنوية في القياس البعدي للزمن والتكنيك ومعدل السرعة بين المجموعتين (التجريبية والضابطة) ولصالح المجموعة التجريبية.

٢-الدراسات التي استخدمت الوسائل التعليمية والتقنيات الحديثة:

- اجرى Rose وآخرون (٢٠١١) دراسة هدفت إلى المقارنة بين النمذجة الذاتية والملاحظة الذاتية لدى المتعلمين لسباحة الفراشة، واشتملت عينة الدراسة على ٣٥ فردا تم اختيارهم بالطريقة العشوائية، استبعد منهم ١٣يمتلكون قدراً من المهارات بناءاً على مقياس مهاري معد لهذا الغرض، وبذلك تم تقسيم العينة الى ضابطة وتجريبية بواقع ١١ فرد لكل مجموعة، واستخدم الباحثون كاميرا فيديو ديجيتال لتسجيل أداء السباحين في المجموعتين، وتم الحصول على مقاطع فيديو محددة لسباحة الفراشة باستخدام برنامج Microsoft Movie Maker وتم عرض هذه المقاطع على مجموعة النمذجة الذاتية، في حين تم عرض أداء الأفراد في المجموعة الضابطة بعد الإنتهاء من أدائهم للتعرف على أخطائهم من خلال ملاحظاتهم ومعرفتهم الذاتية، وأظهرت أبرز النتائج أن مجموعة النمذجة الذاتية كان أداؤها أفضل من مجموعة الملاحظة الذاتية، وأن جميع أفراد العينة قادرين على تحديد الأخطاء في الأداء.

- أجرت نعمان (٢٠١١) دراسة هدفت التعرف إلى أثربرنامج تعليمي مقترح بتقنية الوسائط المتعددة على تعلم السباحة الحرة، واشتملت عينة الدراسة على (٤٠) طالبة من كلية التربية الرياضية بجامعة بغداد، واستخدمت الباحثة المنهج التجريبي بتصميم المجموعة الضابطة والتجريبية، وكانت أداة جمع البيانات استمارة لتقويم السباحة الحرة، وكانت أبرز نتائج الدراسة وجود فروق في الإختبار البعدي بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في المستوى الفني للسباحة الحرة ولصالح المجموعة التجريبية.

- قامت Ali (2011) بدراسة هدفت التعرف إلى أثر برنامج تعليمي باستخدام الحاسوب على تعليم المهارات الأساسية في السباحة وبعض المتغيرات البدنية عند ذوي الاحتياجات الخاصة، واستخدمت الباحثة المنهج التجريبي بتصميم المجموعة التجريبية والضابطة، واشتملت عينة الدراسة على (١٠) أفراد بمتوسط عمر(١٠) سنوات تم اختيارهم بطريقة عمدية، وكانت مدة البرنامج ثمانية أسابيع بمعدل ثلاثة لقاءات اسبوعياً بواقع ساعه لكل لقاء، وكانت أبرز نتائج الدراسة أن استخدام الكومبيوتر في التعليم يقود إلى تحسين عملية تعليم المهارات الاساسية في السباحة وتطوير الحالة البدنية لأفراد عينة الدراسة.

- أجرى James وآخرون(٢٠١٠) دراسة هدفت التعرف إلى فاعلية جهاز استشعار مصمم لمراقبة الزمن عند السباحين، ومعرفة تأثيرات البيئة المائية على ترددات هذا الجهاز والحصول على أفضل موجة بث من بين ثلاثة ترددات (2.4GHZ،900MHz،433MHz) من أجل الوصول إلى اتصال سهل بين المدرب والسباح، حيث تم فحص روابط الإتصال بين جهاز

الإستشعار الموضوع على أجزاء جسم السباح (المعصم والرأس وأسفل الساق) مع مسافة الإرسال القصوى وبين جهاز الإرسال الموجود على جسم السباح مع جهاز الكومبيوتر الموضوع على حافة بركة السباحة (١٠متر تقريبا)، وكانت أبرز نتائج الدراسة أن تردد 2.4GHZ هو الأفضل لجمع البيانات من على مستوى سطح الماء، ولكن غير جيد في حالة غمر جسم السباح بالماء الذي يسبب انخفاضاً في الترددات .

- قام Chow وآخرون (٢٠١٠) بدراسة هدفت إلى استكشاف نهج جديد في تعليم المهارات الرياضية وتطبيقة من خلال جهاز إرسال يساعد في عملية التعليم(Transmitter Assisted Learning) حيث تم استخدام (٦) أجهزة إرسال واستقبال تعمل على موجة (FM) بطريقة لاسلكية، واشتملت عينة الدراسة على فصلين دراسيين لرياضة الجمباز وأثنين لكرة السلة، بحيث تم تقسيم العينة إلى مجموعتين ضابطة وتجريبية، وتم تقديم تقنية (TAL) في تقديم تغذية راجعة فورية أثناء الأداء، وكانت أبرز نتائج الدراسة وجود أثر لإستخدام (TAL) في تعليم المهارات الرياضية.

- أجرى الحموري وآخرون (٢٠٠٩) دراسة هدفت التعرف إلى أثر برنامج تعليمي باستخدام التغذية الراجعة باستخدام كاميرا الهاتف النقال والتغذية الراجعة المؤجلة المصورة باستخدام الحاسوب على تحسين الأداء المهاري لفعالية دفع الجلة، واشتملت عينة الدراسة على (٤٢) طالبه وطالب من كلية التربية الرياضية في الجامعة الاردنية، تم اختيارهم بالطريقة العمدية قسموا إلى ثلاث مجموعات متساوية، حيث تم تقديم التغذية الراجعة الفورية المصورة باستخدام كاميرا الهاتف النقال للمجموعة الأولى، وتقديم التغذية الراجعة المؤجلة المصورة بعد تنزيلها من الهاتف النقال إلى جهاز الحاسوب للمجموعة الثانية، واستخدام الطريقة الإعتيادية مع المجموعة الثالثة، وكانت أبرز النتائج وجود فروق ذات دلالة احصائية بين المجموعة الإعتيادية من جهة، وكل من مجموعة التغذية الراجعة المصورة باستخدام الحاسوب والتغذية الراجعة الفورية باستخدام الهاتف النقال.

- أجرى الوديان والمومني (٢٠٠٤) دراسة هدفت التعرف إلى استخدام بعض الوسائل التعليمية في اكتساب التحصيل المعرفي في سباحة الصدر، واشتملت عينة الدراسة على (٣٤) طالب من كلية التربية الرياضية في جامعة اليرموك والمسجلين لمساق سباحة (٢)قسموا إلى ثلاث مجموعات متكافئه (مجموعتين تجريبيتين ومجموعة ضابطه)، حيث تم استخدام الشرح وأداء نموذج ومن ثم عرض شريط فيديو لمهارات سباحة الصدر، في حين قدم شرح المهارة وأداء

النموذج ثم عرض صور توضيحية للمجوعة التجريبية الثانية، واستخدمت الطريقة المعتادة في التعليم لأفراد المجموعة الضابطه (شرح المهارة وأداء نموذج)، وأشارت أبرز نتائج الدراسة إلى أن شرح المهارة وأداء النموذج وعرض المهارات من خلال الفيديو ساهم في اكتساب عينة الدراسة مهارات سباحة الصدر.

٣-الدراسات التي تناولت درجة الخوف من السباحة:

- أجرى Karen (2010) دراسة هدفت التعرف إلى أثر بعض العوامل (الخوف من الغرق، الخبرات السابقة عن السباحة، تصور وضع الجسم خلال السباحة، الكفاءة الذاتية في السباحة) على الاداء في السباحة، والإختلافات بين الذكور والإناث في هذا الأثر، واستخدم الباحث المنهج الوصفي لمناسبته لطبيعة الدراسة، واشتملت عينة الدراسة على (٧١) انثى و(٧٣) ذكور تراوحت اعمارهم بين ١٣-١٨ سنه، واظهرت أبرز النتائج أن هناك ارتباط بين العوامل سابقة الذكر والأداء في السباحة، وأن هذا الإرتباط أكبر عند الذكور من الإناث، وأن هناك علاقة سلبية بين الخوف من الغرق و الكفاءة الذاتية في السباحة.

- قامت عبيدات (٢٠٠٦) بدراسة هدفت إلى التعرف على أثر تعلم السباحه باستخدام الوسائل المعينة على الخوف والقلق (كسمه وكحاله) لدى طالبات كلية التربية الرياضية بجامعة اليرموك، وتم استخدام المنهج التجريبي لملائمته وطبيعة الدراسه, وتكونت عينة الدراسه من (٤٠) طالبه والمسجلات لمساق سباحه(١)، قسمن إلى مجموعتين ضابطه وتجريبيه, واستخدمت الباحثه مقياس الخوف ومقياس القلق (كسمه وكحاله) واختبار مهاري محدد كأدوات لجمع البيانات, ومن أهم نتائج الدراسه وجود فروق ذات دلاله احصائيه بين المجموعة الضابطة والتجريبيه على تخفيض درجة الخوف ودرجة القلق(كحاله وكسمه) ولصالح المجموعة التجريبية, وأن هناك فروق داله احصائيا في الأداء المهاري بين المجموعتين ولصالح المجموعة التجريبية .

- قام الحايك، صادق وجابر، عبد السلام (٢٠٠٤) بدراسة هدفت إلى التعرف على أثر برنامج تعليمي مقترح على مستوى الأداء المهاري في السباحه ودرجة الخوف ومفهوم الذات الإجتماعي للرجال متوسطي العمر، وتكونت عينة الدراسة من (٢٤) مشاركا من المشاركين في دورات السباحة التعليمية التي تعقدها الجامعة الأردنية لأفراد المجتمع المحلي، واستخدم الباحثون المنهج التجريبي لملائمته وطبيعة الدراسة, كما واستخدموا استبانة المخاوف

المرتبطة بتعلم السباحة، واختبار تنسي لمفهوم الذات الاجتماعي واختبار مهاري في السباحة كأداه لجمع البيانات، وأظهرت نتائج الدراسة إلى أن البرنامج التعليمي المقترح قد أحدث تقدما في المستوى المهاري ومفهوم الذات الاجتماعي وتقليل درجة الخوف عند أفراد العينة، كذلك أن التركيز على تمارين الثقة والألفة مع الماء للشعور بالطمأنينة والأمن والتدرج من السهل إلى الصعب، وتعريف المتعلم بخصائص الجسم في الماء كل ذلك ساعد في الإقلال من درجة الخوف من الوسط المائي عند أفراد العينة .

٤- الدراسات التي تناولت الهرمونات كمتغير بيولوجي:

- أجرى Sugano (2000) وآخرون دراسة بعنوان تأثير التمارين المائية وتمارين الإطالة الأرضية على هرمون الكورتيزول في اللعاب والقلق عند مرضى آلام أسفل الظهر المزمنة، هدفت إلى قياس الآثار النفسية لممارسة التمارين المائية والإطالة الأرضية من خلال قياس تركيز الكورتيزول في اللعاب والقلق عند مرضى آلام أسفل الظهرالمزمنة، وتكونت عينة الدراسة من (٧)أفراد (٤ذكور و٣ اناث) متوسط أعمارهم (٦١) سنه قسموا إلى مجموعتين، الأولى طبقت برنامج تمرينات إطاله أرضية والثانية طبقت برنامج تمرينات مائية، وكانت مدة البرنامج (٦) أسابيع بواقع (٩٠) دقيقة ثلاث مرات أسبوعيا، وكانت أداة جمع البيانات اختبار قياس نسبة الكورتيزول في اللعاب والتعرف على درجة القلق من خلال نسبة الكورتيزول، وأظهرت النتائج انخفاض تركيز الكورتيزول بعد ممارسة التمارين المائية وتمارين الإطالة الأرضية، ولم يظهر هناك ارتباط هام بين الكورتيزول في اللعاب وسمة القلق بين التمرينات المائية والأرضية .

- قام Vries وآخرون (٢٠٠٠) بدراسة هدفت التعرف ألى الإستجابات الهرمونية (الأدرينالين والنور أدرينالين) للأحداث الضاغطة خلال الجهد البدني، واستخدم الباحثون المنهج التجريبي على عينة مكونة من ثمانية أفراد تراوحت اعمارهم بين (١٩-٢٦) سنه، وأستخدم الباحثون دراجة ثابته لأداء جهد بدني بشده مختلفة (٤٠%-٦٠%-٨٠%-١٠٠%) من الحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين، وكانت أبرز نتائج الدراسة أن هناك زيادة في إفراز هرموني الأدرينالين والنورأدرينالين لدى عينة الدراسة عند زيادة شدة التمرين عن ٨٠% من الحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين.

التعليق على الدراسات السابقة:

بعد الإطلاع على الدراسات السابقة وتحليلها لاحظ الباحث أن الدراسات التي تناولت موضوع التغذية الراجعة في العملية التعليمية أشارت إلى أهمية استخدام التكنولوجيا كالتصوير والحاسوب، وبعض الأجهزة التكنولوجية المبتكرة في تقديم التغذية الراجعة بأنواعها المختلفة باعتبارها أدوات تعليمية حديثة، كدراسة (Zaton&Szczepan،2012) ودراسة (جرار وعرابي،٢٠١٠) و (Perez,2009) و(الهاشمي،٢٠٠٨) و(أحمد،٢٠٠٦) و(الربضي،١٩٩٦) وقد أظهرت نتائج هذه الدراسات أن لاستخدام التكنولوجيا آثاراً إيجابية ومفيدة لعملية التعلم.

كما تناولت بعض الدراسات استخدام التقنيات الحديثة والتكنولوجيا كوسائل تعليمية للمساهمة في عملية تعليم المهارات الرياضية، كدراسة Rose(2011) ونعمان (٢٠١١) وAli(2011) و Chu(2010) و James (2010)، وكانت أبرز نتائج هذه الدراسات أن استخدام هذه الوسائل يساهم في تحسين عملية تعليم المهارات المختلفة.

فيما بحثت بعض الدراسات بموضوع الخوف والقلق وارتباطهما بالسباحة، باعتبار أن الفرد في المجال المائي أكثر عرضة للخوف والقلق من غيره من المجالات الرياضية الاخرى مثل دراسة Karen(2010) والحايك وجابر(٢٠٠٤) وعبيدات(٢٠٠٦)، وكانت أهم نتائج هذه الدراسات أن الخوف يؤثر سلبا على الأداء وأنه يمكن التخفيف من حدته من خلال برامج تعليم السباحة المقننة.

كما وبحثت بعض الدراسات في الإستجابات الهرمونية لحالة القلق والخوف كدراسة Sugano(2000) والتي أظهرت عدم وجود علاقة بين تركيز الكورتيزول باللعاب وحالة القلق عند أفراد عينة الدراسة، فيما أشارت دراسة Vries وآخرون (٢٠٠٠) أن هناك زيادة في إفراز هرموني الأدرينالين والنور أدرينالين عند زيادة شدة المجهود البدني عن ٨٠% من الحد الأقصى لاستهلاك الاوكسجين.

استفاد الباحث من هذه الدراسات في التعرف على الإجراءات المثلى في تطبيق وإجراء دراسته، وخاصة في الطرق المتبعة في عملية التغذية الراجعة، والأدوات والأجهزة التكنولوجية المستخدمة وطريقة قياس الخوف لدى المتعلمين، بالإضافة إلى طريقة اختيار عينة الدراسة والإستفادة من الأساليب الإحصائية المستخدمة والمناسبة للدراسة الحالية.

أهم مايميز هذه الدراسة استخدام أداة اتصال لاسلكية(هاتف نقال) تحت الماء، تعمل على تقديم تغذية راجعة للمتعلم بشكل فوري أثناء الأداء، ودورها في تخفيف درجة الخوف لدى المتعلمين

للسباحة، كما أنها وحسب علم الباحث الدراسة الوحيدة التي استخدمت هذه الأداة في عملية تعليم المهارات الأساسية في السباحة.

محددات الدراسة:

١- اقتصرت هذه الدراسسة على الطلاب الذكورفي كلية التربية الرياضية في الجامعة الأردنية والذين ليس لديهم خبرة عملية سابقة عن مهارات السباحة.

٢- طبقت هذه الدراسة في الفترة ما بين (٣-١١-٢٠١٣ وحتى ١٩-١٢-٢٠١٣) في مسبح كلية التربية الرياضية في الجامعة الأردنية.

٣-أعمار عينة الدراسة تراوحت بين (١٨-٢٠) سنه.

الفصل الثالث

- إجراءات الدراسة
- منهج الدراسة
- مجتمع الدراسة
- عينة الدراسة
- أدوات الدراسة
- متغيرات الدراسة
- الدراسة الإستطلاعية
- المعاملات العلمية للمهاراتالأساسية والإختبارات التي تقيسها
- المراحل الإجرائية للدراسة
- المعالجات الإحصائية

الفصل الثالث

إجراءات الدراسة:

منهج الدراسة:

استخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم القياس القبلي والبعدي لمجموعتين (المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة) لملائمته لطبيعة وأهداف الدراسة.

مجتمع الدراسة:

تكون مجتمع الدراسة من طلبة كلية التربية الرياضية في الجامعة الأردنية للعام الدراسي ٢٠١٣/٢٠١٤.

عينة الدراسة:

تم اختيار عينة الدراسة بالطريقة العمدية من طلبة كلية التربية الرياضية عن طريق الإعلان بين طلبة االسنة الأولى الغير مسجلين لمساق السباحة، وممن ليس لديهم أي خبرة سابقة في السباحة، وتكونت عينة الدراسة من ثمانية طلاب (العمر ± ١٨,٨٨ سنه، الوزن ± ٦٦,٧٥كغم ،الطول ± ١٧٢,٣١ سم)، وقد تم تقسيم أفراد العينة الى مجموعتين متساويتين (اربعة طلاب لكل مجموعة) بطريقة عمدية عن طريق المزاوجة، والجدول التالي يوضح وصف لأفراد العينة والتكافؤ بينهم :

جدول ١. نتائج تجانس المجموعتين في الطول والوزن والعمر ودرجة الخوف ومستوى الأدرينالين في الدم، (ن=٤)

المتغير	المجموعة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت	مستوى الدلالة
العمر	تجريبية	١٨.٧٥	٠.٩٦	٠.٣٣	٠.٧٥٠
	ضابطة	١٩.٠٠	١.١٥		
الوزن	تجريبية	٦٥.٠٠	١٠.٣٠	٠.٥٩	٠.٥٧٣
	ضابطة	٦٨.٥٠	٥.٦٤		
الطول	تجريبية	١٧٠.٦٣	٧.٠٩	٠.٥١	٠.٦٢٨
	ضابطة	١٧٤.٠٠	١١.١٧		
الخوف	تجريبية	٣٨.٢٥	٨.٩٢	٠.٢٠	٠.٨٤٦
	ضابطة	٣٧.٠٠	٨.٥٢		
الادرينالين	تجريبية	١٤٥.٠٠	٤٨.٤٨	٠.٤٠	٠.٧٠٢
	ضابطة	١٥٨.٠٠	٤٢.٩٣		

يبين الجدول رقم (١) أن جميع قيم مستوى الدلالة المحسوبة والمرافقة لقيمة (ت) في العمر والوزن والطول ودرجة الخوف ومستوى تركيز الأدريناالين في الدم كانت أكبر من (٠.٠٥)، مما يشير إلى عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية بين المجموعتين في هذه المتغيرات في القياس القبلي، وبالتالي الإستنتاج بان هناك تكافؤ بين أفراد المجموعتين، الضابطة والتجريبية.

شروط اختيار عينة الدراسة:

قام الباحث بوضع الشروط التالية لاختيار عينة الدراسة:

١- عدم إجادة السباحة ومهاراتها.

٢- الخلو من الأمراض وعدم وجود أية عوائق صحية تحول دون تطبيق الدراسة وخاصة فيما يتعلق بحاسة السمع.

٣- التوقيع على نموذج الموافقة بالإشتراك في تطبيق إجراءات الدراسة والإلتزام بالبرنامج المقترح وشروطه، وعدم الخضوع لأي برامج تدريبية منتظمة، ملحق رقم(٤).

٤-أن يكونوا من طلاب السنة الدراسية الأولى وبرنامجهم الدراسي موحد في المجموعتين من حيث عدد الساعات العملية والنظرية للمساقات المسجلة .

ولتحقيق الشرط الأول من شروط اختيار العينة قام الباحث بتطبيق مجموعة من الإختبارات هدفت التعرف على مستوى الخبرات السابقة بمهارات السباحة لدى الطلبة وهي :

١- النزول إلى الماء بأية طريقة يراها الطالب مناسبة (النزول من الدرج، القفز العمودي، القفز بالرأس).

٢- المشي بالماء.

٣- محاولة السباحة.

٤- جمع أدوات معدنية دائرية قطرها(٢سم) مغلفة بالبلاستيك من قاع المسبح (في المنطقة الضحلة).

٥- وضع الرأس في الماء ومحاولة كتم النفس والبقاء في الماء لأطول فترة.

وبناءً على ما سبق فقد تم استبعاد الطلاب الذين قاموا بأداء أي مما يلي:

١- النزول إلى بركة السباحة من خلال القفز بالرأس.

٢-القدرة على السباحة بأي شكل أو أسلوب.

٣- التقاط (٣) من الأدوات الموجودة في أرضية المسبح من ثلاث محاولات.

وبعد تطبيق الإختبارات السابقة تم استبعاد كل طالب وجد الباحث أن لديه خبرة سابقة في مهارات السباحة، وقد تم اختيار ثمانية طلاب وفق الشروط الخاصة بأفراد عينة الدراسة .

ولتحقيق الشرط الثاني من شروط اختيار العينة قام الباحث بالإطلاع على الفحص الطبي الذي تم خضوع الطلبة المقبولين في كلية التربية الرياضية للعام الدراسي٢٠١٣/٢٠١٤ ومعرفة نتائج الفحوصات لأفراد العينة (٨أفراد) وخلوهم من أي أمراض مزمنة.

ولتحقيق الشرط الثالث من شروط اختيار العينة قام الباحث بتصميم نموذج خاص للأشتراك في إجراءات الدراسة من أجل ضبط العملية التعليمية والزام الطلبة بها.

ولتحقيق الشرط الرابع من شروط اختيار العينة قام الباحث بالاطلاع على الجدول الدراسي لكل فرد من أفراد العينة للتعرف على طبيعة المساقات المسجلة في الفصل الدراسي الأول من العام الدراسي٢٠١٣/٢٠١٤.

أدوات الدراسة:

تم تقسيم أدوات الدراسة إلى:

١- أدوات مستخدمة في عملية القياس وتشمل:

- استمارة خاصة لجمع البيانات المتعلقة بالدراسة تم تصميمها من قبل الباحث،ملحق رقم (٥).

- شريط قياس بالامتار بطول (٣٠) متر،ملحق رقم (٣).

- ساعة توقيت ملحق رقم (٣).

- ميزان نوع (SEGA) صناعة المانية يقيس الطول والوزن.ملحق رقم (٣).

- جهاز تحليل عينات الدم لفحص مستوى تركيز هرمون الأدرينالين

- عبوات بحجم (5CC) لحفظ الدم.

٢- أدوات مستخدمة في التعليم وتشمل:

- صافرة.

- لواح طفو.

- جهاز تلفون خلوي عدد (٥) .

- حافظة للتلفون مقاومة للماء عدد (٤) نوع (overboard mp3 case blk)،ملحق رقم (٣).

-سماعات للأذن مقاومة للماء عدد(٤) نوعoverboard pro sport headphones)،ملحق رقم (٣).

- قطع وأشكال تغوص في الماء.

- عصا إنقاذ مثبت في نهايتها خطاف.

وقد تم تطبيق إجراءات الدراسة في مسبح كلية التربية الرياضية / الجامعة الأردنية (الطول:٢٥ متر/ العرض: ١٢,٥ متر/ العمق: يتراوح من متر إلى ٣,٧٥متر).

- الدراسة الأستطلاعية:

أجرى الباحث دراسة استطلاعية بتاريخ (٢٠-١٠-٢٠١٣) على أربعة طلاب من مجتمع الدراسة هدفت التعرف إلى:

١- مدى سلامة عملية الإتصال مع المتعلمين أثناء التعليم باستخدام الأجهزة الخلوية.
٢- مدى وضوح مفردات البرنامج التعليمي المقترح ومناسبته مع المدة الزمنية للوحدة.
٣- التأكد من ثبات الإختبارات التي تقيس المهارات الاساسية.

وقد أسفرت نتائج هذه الدراسة إلى:

١- التأكد من سلامة الأجهزة الخلوية وحافظاتها والسماعات أثناء عملية التعليم.
٢- تم تحديد زمن الأداء المناسب لأجزاء البرنامج ومفرداته.
٣- تم حساب ثبات الإختبارات التي تقيس المهارات الاساسية.

المعاملات العلمية للمهارات الاساسية والإختبارات التي تقيسها:

١- صدق المحتوى:

قام الباحث بمراجعة العديد من المراجع العلمية والدراسات والأبحاث والمتعلقة بتعليم السباحة (Ali,2011) (دبابسه,٢٠١٠) (الجراح,٢٠٠٥) (رحيم وناهده,١٩٨٨) (حنفي,١٩٩٥)، حيث تم استخلاص المهارات الأساسية للسباحة والإختبارات التي تقيسها، وتم عرضها على مجموعة من الخبراء والمختصين في مجال السباحة لإبداء الرأي وتدوين ملاحظاتهم حول مدى ملائمة هذه المهارات والإختبارت التي تقيسها في تحقيق أهداف الدراسة، والملحق رقم (٧) يبين أسماء هؤلاء الخبراء، وقد تم الأخذ بأرآئهم واعتماد المهارات والإختبارات التي حصلت على نسبة موافقة ما بين (٨٠-١٠٠%) وبناءاً علية تم اعتماد المهارات الأساسية التالية والإختبارات التي تقيسها (٢):

١- كتم النفس : وتم قياسها من وضع طفو القنديل وحساب الزمن بالثانية.

٢- توقيت التنفس : وتم قياسها بعدد المرات خلال(٣٠) ثانية في المياه الضحله من وضع الطعن بالقدم.

٤- **الطفو على البطن** : وتم قياسها بالثانية بعد الثبات في وضع الطفو الأفقي على البطن.

٤- الطفو على الظهر : وتم قياسها بالثانية بعد الثبات في وضع الطفو الأفقي على الظهر.

٥-الإنزلاق على البطن : وتم قياس المسافة بالمتر بعد دفع الحائط وأخذ الوضع الأفقي على البطن دون حركة من الأطراف.

٦-الإنزلاق على الظهر : وتم قياس المسافة بالمتر بعد دفع الحائط وأخذ الوضع الأفقي على الظهر دون حركة من الأطراف.

٧- ضربات الرجلين من وضع الطفو على البطن : وتم قياس المسافة المقطوعة بالمتر بعد الطفو على البطن وأداء ضربات الرجلين.

٨- ضربات رجلين من وضع الطفو على الظهر: وتم قياس المسافة المقطوعة بالمتر بعد الطفو على الظهر وأداء ضربات الرجلين.

٩- الوقوف في الماء العميق : تم حساب الزمن بالثانية بعد البعد عن الحائط وتحريك الذراعين والرجلين بشكل متناسق.

١٠-القفز إلى الماء العميق بالرجلين : تم حساب متوسط درجات مقيمين إثنين بحيث أن الدرجة (١٠) هي أعلى درجة.

١-ثبات الإختبارات التي تقيس المهارات الأساسية:

للتأكد من أن هذه الإختبارات تقيس وبدرجة ثابتة المهارات قيد الدراسة الحالية تم استخدام طريقة تطبيق الأختبار وإعادة تطبيقة على عينة مكونة من أربعة أفراد من خارج عينة الدراسة حيث كان التطبيق الأول بتاريخ (٢٠-١٠-٢٠١٣) والتطبيق الثاني بتاريخ (٢٤-١٠-٢٠١٣) والجدول التالي يوضح درجة ثبات الإختبارات:

جدول(٢) نتائج معامل ارتباط بيرسون بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني لإختبارات مهارات السباحة الأساسية

مهارات السباحة	وحدة القياس	التطبيق الاول		التطبيق الثاني		معامل الإرتباط	مستوى الدلالة
		المتوسط الحسابي	الإنحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الإنحراف المعياري		
كتم النفس	ثانية	٣٤.٥٥	٣.١٤	٣٤.١٣	٤.٥٦	٠.٨٩	٠.٠٠٠
توقيت التنفس	مرة	١١.٢٥	٢.٥٦	١٠.٧٨	٢.٣٤	٠.٩٠	٠.٠٠٠
الطفوعلى البطن	ثانية	١٧.٤١	٤.١٥	١٦.٦٧	٤.١١	٠.٨٧	٠.٠٠٠
الطفوعلى الظهر	ثانية	١٨.١٧	٣.٤٧	١٧.٩٢	٢.٣١	٠.٨٨	٠.٠٠٠
الانزلاق على الظهر	متر	٦.٦٩	١.٠١	٧.١٥	١.٤٩	٠.٨٩	٠.٠٠٠
الانزلاق على البطن	متر	٧.٢٢	١.٨٤	٧.٨٤	١.٢٩	٠.٨٠	٠.٠٠٠
ضربات رجلين على الظهر	متر	١٠.٦٨	٢.٣٦	١١.٠١	٢.٤٢	٠.٨٣	٠.٠٠٠
ضربات رجلين على البطن	متر	٦.٩١	١.٣٥	٧.٣٣	١.٦٤	٠.٨٧	٠.٠٠٠

وقوف في الماء العميق	ثانية	٢٨.١٧	٤.٧٩	٢٩.٣٥	٤.٦٨	٠.٩١	٠.٠٠٠
القفزالى الماء العميق	درجة	٥.٨٨	٠.٨٩	٦.٤٢	١.٢٣	٠.٨٦	٠.٠٠٠

يشير الجدول (٢) الى قيم ثبات الإختبارات التي تقيس مستوى المهارات الأساسية السباحة بأسلوب تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه حيث تبين أنها بلغت لمهارة كتم النفس (٠.٨٩) بمستوى دلالة (٠.٠٠٠) ولمهارة توقيت التنفس (٠.٩٠) بمستوى دلالة (٠.٠٠٠) ولمهارة الطفو على البطن (٠.٨٧) بمستوى دلالة (٠.٠٠٠) ولمهارة الطفو على الظهر (٠.٨٨) بمستوى دلالة (٠.٠٠٠) ولمهارة دفع الظهر (٠.٨٩) بمستوى دلالة (٠.٠٠٠) ولمهارة دفع البطن (٠.٨٠) بمستوى دلالة (٠.٠٠٠) ولمهارة الرجلين (٠.٨٣) بمستوى دلالة (٠.٠٠٠) ولمهارة الرجلين – بطن (٠.٨٧) بمستوى دلالة (٠.٠٠٠) ولمهارة الوقوف في الماء (٠.٩١) بمستوى دلالة (٠.٠٠٠) ولمهارة القفز في الماء (٠.٨٦) بمستوى دلالة (٠.٠٠٠) وعند مقارنة قيم مستوى الدلالة المحسوبة بالقيمة (٠.٠٥) يتبين ان جميع قيم مستوى الدلالة كانت أقل مما يشير إلى وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين التطبيقين على كل مهارة من المهارات، بحيث أن قيم معاملات الارتباط قد تراوحت بين (٠.٨٠) لمهارة الدفع على البطن و (٠.٩١) لمهارة الوقوف في الماء، مما يعني أن هذه القيم مرتفعة وتشير إلى ثبات بدرجة مرتفعة وكافية لأغراض هذه الدراسة.

٣- مقياس الخوف من الماء:

قام الباحث باستخدام مقياس الخوف من الماء على عينة الدراسة، والذي وضعه بالأصل ولفانج كاربه (Welfang Karbeh)، وأعد الصورة العربية منه محمد حسن علاوي (١٩٩٨)، وقد بلغ عدد فقرات المقياس(٣٣) فقرة توزعت درجات سلم الإستجابة من (٠-٢) وفق تدريج ليكرت الثلاثي وعلى النحو التالي:

درجتان عند الإجابة نعم

درجة عند الإجابة غير متأكد

صفر درجة عند الإجابة لا

وقد اعتمد الباحث المقياس التالي لتحديد مستوى الإستجابات:

٠- ٠،٦٦ مستوى درجة خوف منخفض

٠،٦٧- ١،٣٣ مستوى درجة خوف متوسط

١،٣٤- ٢ مستوى درجة خوف عالي

وعلى الرغم من أن هذا المقياس مطبق في البيئة العربية وبدرجة ثبات بلغت (٨٩١،)، كما وتم التحقق من صدق المحتوى للمقياس عن طريق عرضه على خمسة خبراء في مجال تدريب السباحة في جمهورية مصر العربية، إلا أن الباحث قام بعمل صدق المحتوى للتأكد من أن الاختبار يغطي جوانب الخوف من السباحة من خلال عرض هذا المقياس على مجموعة من الخبراء، ملحق رقم (٧) وأشاروا بملائمة فقرات المقياس لقياس الخوف من الماء ومناسبته للبيئة الأردنية،ملحق رقم (٢).

ثبات المقياس :

للتأكد من أن مقياس الخوف من الماء يقيس وبدرجة ثابتة ما وضع لأجله قام الباحث بحساب ثبات المقياس بأسلوب كرونباخ الفا للإتساق الداخلي على عينه مكونه من(٢٠) فرداً، والجدول التالي يوضح درجة ثبات المقياس.

جدول (٣) نتائج ثبات فقرات مقياس درجة الخوف بأسلوب كرونباخ الفا للإتساق الداخلي(ن=٢٠)

المقياس	عدد الفقرات	قيمة كرونباخ الفا
الخوف	٣٣	٠.٧٥٣

يبين الجدول ان قيمة ثبات فقرات مقياس درجة الخوف قد بلغت (٠.٧٥٣) وتعتبر هذه القيمة مرتفعة ومناسبة لأغراض هذه الدراسة.

المراحل الإجرائية للدراسة:

أولاً- تصميم أداة الدراسة المستخدمة في تقديم التغذية الراجعة الفورية أثناء الأداء:

حيث قام الباحث بالإجراءات التالية:

- قام الباحث بالتنسيق مع فني الإلكترونيات في قسم الصيانة بالجامعة الأردنية لتصميم دائرة إرسال وإستقبال لاسلكية معزولة، حيث تم تجربة الأداة المصنعة في الوسط المائي، إلا أن عملية الإرسال على موجة (FM) ولأكثر من شخص لم يكن فيها وضوح لصوت المرسل في أذن المستقبل، فارتأى الباحث أن يقوم باستخدام الهاتف الخلوي في عملية الإتصال، فقام بالبحث عن حافظات للتلفونات الخلوية مع سماعات توضع بالأذن بحيث تكون مقاومة للماء، ومن خلال مراسلات عبر شبكة الإنترنت تم الحصول على حافظات وسماعات مقاومة للماء وتم تجربتها في المسبح وكانت تعمل بصورة ممتازة، وبناءاً على ذلك تم استخدام الهاتف النقال كتقنية حديثه في عملية التعليم للدراسة الحالية.

- تم استخدام أربعة أحزمه لتثبيت الحافظة و بداخلها الهاتف الخلوي على وسط وذراع المتعلم والملحق رقم (٣) يوضح الجهاز المستخدم وآلية تثبيته على جسم المتعلم.

- تم أخذ الموافقات الرسمية من إدارة كلية التربية الرياضية لحجز مسبح الكلية لتعليم أفراد العينة.ملحق رقم(٦).

ثانيا- تصميم البرنامج التعليمي المقترح للمهارات الاساسية:

قام الباحث بوضع مفردات البرنامج التعليمي للمهارات الأساسية بناءاً على خبرته في مجال تعليم السباحة بالإضافة إلى المراجع العلمية والدراسات والأبحاث في هذا المجال (Ali,2011) (دبابسه,٢٠١٠) (الجراح,٢٠٠٥) (عرابي ومسمار،١٩٩٤) (حنفي,١٩٩٥) (رحيم وناهده,١٩٨٨)، حيث تم وضع البرنامج بصورته النهائية، ملحق رقم(٨) .

واشتمل البرنامج على إحدى عشر وحدة تعليمية بواقع ثلاث وحدات اسبوعيا بحيث يكون زمن الوحدة (٥٠) دقيقة موزعة على الأجزاء التالية:

- الجزء التمهيدي(١٠) دقائق: واشتمل على تمرينات أرضية ومائية هدفت إلى عمل إحماء مناسب للجسم وتمرينات الإطالة و المرونة لتهيئة الأفراد لتطبيق مفردات الوحدة التعليمية،وكانت وفق نموذجين لكل وسط،والملحق رقم(٩) و(١٠) يوضحان ذلك.
- الجزء الرئيسي(٣٠-٣٥) دقيقة : ويتضمن النشاط التعليمي من حيث شرح المهارة وأداء نموذج ومن ثم تطبيق التمرينات المختلفة للتدريب على المهارات الأساسية في السباحة .
- الجزء الختامي(٥-١٠) دقيقة: واشتمل على بعض الألعاب الخفيفة ، وبعض التمارين التي تهدف إلى تهدئة الجسم واستعداد الأفراد لمغادرة بركة السباحة.

ثالثاً:المرحلة التنفيذية للدراسة:

بعد أن قام الباحث بالتحضير للمرحلة التنفيذية من خلال تجهيز الأداة المستخدمة في الدراسة (الهاتف النقال)، وإعداد الإختبارات وتجهيز أفراد عينة الدراسة، والترتيب مع المختبر المعني بسحب وتحليل عينات الدم لأفراد العينة، وأخذ الموافقات الإدارية والرسمية لحجز مسبح كلية التربية الرياضية/الجامعة الأردنية، تم تقسيم هذه المرحلة إلى :

١- اجراءات القياس القبلي واشتملت على:

- تم سحب عينات الدم (5CCملل) لفحص مستوى تركيز هرمون الأدرينالين في الظروف الطبيعية (القياس المرجعي) لكل فرد من أفراد العينة يوم الأحد الموافق (٣-١١-٢٠١٣) وقد تم التنبيه على أفراد العينة بعدم ممارسة أي نشاط بدني أيام الجمعة والسبت قبل سحب العينة، وقد تراوحت قيم تركيز الهرمون لدى أفراد عينة الدراسة مابين (88-36) ml \ Pg علماً بان القيمة الطبيعية لتركيز الهرمون في الدم تكون أقل من(100)ml \ Pg .

- تم تسجيل أوزان وأطوال وأعمار أفراد عينة الدراسة وقد راعى الباحث ما يلي:

- ارتداء ملابس السباحة فقط

- وضع الميزان على أرض صلبة ومستوية

- وقوف الفرد بشكل معتدل على وسط الميزان

- بعد أسبوع من تاريخ سحب العينة الأولى تم الحصول على استجابات أفراد العينة على مقياس الخوف وأثناء تواجد الطلبة في المسبح وتعريفهم بإجراءات الدراسة ومحتوياتها وجلوسهم

بجانب حافة المسبح من جهة المنطقة العميقة وبعد (١٥) دقيقة من الإجابة على المقياس تم سحب عينات الدم(5cc) لفحص مستوى هرمون الأدرينالين.

٢- تطبيق البرنامج التعليمي:

قام الباحث بتطبيق البرنامج التعليمي للمهارات الأساسية للسباحة في الفترة الواقعة ما بين (١٠-١١-٢٠١٣ وحتى١٢-١٢-٢٠١٣) وكان أسلوب تطبيق الوحدة التعليمية كالتالي:

أولاً- الإحماء:

تم تطبيق نماذج الإحماء على الأرض، وفي الماء بالتناوب، وقد راعى الباحث أثناء الإحماء ما يلي :

- التشويق وعدم حصول الملل.

- تجهيز المجموعات العضلية العاملة في الجزء الرئيسي لمنع الإصابات.

- تهيئة المتعلمين نفسياً لتقبل محتويات الوحدة التعليمية.

ثانياً- الجزء الرئيسي:

تم تطبيق مفردات الوحدة التعليمية حسب الهدف من كل وحدة، وقد راعى الباحث أثناء تطبيق الجزء الرئيسي ما يلي:

- تم استخدام الأسلوب الأمري، وذلك لمناسبته لظروف الدراسة وزيادة فعالية مفردات البرنامج.

- تم استخدام الطريقة الجزئية والكلية والجزئية الكلية في التعليم والتدريب على المهارات الأساسية.

- تم استخدام التعزيز اللفظي للمجموعتين أثناء التعليم والتدريب على المهارات، بهدف التشجيع وبذل المزيد من الجهد، وإشعار المتعلمين بدوام التواصل معهم من قبل المعلم.

- مراعاة عوامل الأمان والسلامة.

- التدرج بالمفردات من السهل إلى الصعب، ومن البسيط إلى المركب.

ثالثاً- الجزء الختامي:

تم اختيار نشاط يناسب مفردات الوحدة التعليمية ويساهم في تحقيق هدفها،وقد راعى الباحث أثناء تطبيق الجزء الختامي ما يلي :

- أن يشمل على مسابقات بين أفراد المجموعات في المهارات التي تم تعلمها.

- أن يشمل بعض التمارين التي تهدف إلى تهدئة الجسم واستعداد المتعلمين لمغادرة بركة السباحة.

٣- اجراءات القياس البعدي:

- بعد الإنتهاء من تطبيق البرنامج التعليمي تم إجراء الأختبارات والقياسات المتعلقة بالمهارات الأساسية ومستوى تركيز هرمون الأدرينالين ودرجة الخوف من الماء بنفس الظروف التي تم فيها إجراء القياس القبلي فيما يتعلق بالمتغير السيكوبيولوجي.

بعد تطبيق البرنامج بأسبوع تم قياس مستوى الهرمون مرة اخرى في الظروف الطبيعية بنفس الطريقة والكيفية التي تمت مع القياس المرجعي،وكان ذلك يوم الأحد الموافق(١٩-١٢-٢٠١٣)، وقد تم التنبيه على أفراد العينة بعدم ممارسة أية نشاط بدني يومي الجمعة والسبت قبل سحب العينة.

متغيرات الدراسة:

المتغير المستقل :

برنامج تعليمي مقترح في السباحة باستخدام تقنية حديثة (هاتف نقال) لتقديم تغذية راجعة فورية أثناء الأداء.

المتغيرات التابعة:

1- مستوى الأداء للمهارات الأساسية في السباحة.

٢- المتغير السيكوبيولوجي:

أ- درجة الخوف من الماء.

ب- مستوى تركيز هرمون الأدرينالين في الدم.

المعالجات الاحصائية:

بعد الحصول على نتائج القياسات القبلية والبعدية تم جدولة البيانات الأولية تمهيداً للقيام بالعمليات الإحصائية التالية والمناسبة للتحقق من فرضيات الدراسة :

١- المتوسط الحسابي.

٢- الإنحراف المعياري.

٣- معامل ارتباط سبيرمان وبيرسون.

٤-اختبار ت .

٥- اختبار تحليل التغاير الأحادي المصاحب (one way ANCOVA).

٦- نسبة التحسن.

الفصل الرابع

- عرض ومناقشة النتائج

الفصل الرابع

عرض ومناقشة النتائج:

هدفت هذه الدراسة التعرف إلى أثر استخدام تقنية حديثة في تقديم تغذية راجعة فورية على تعليم المهارات الأساسية في السباحة وتخفيف الخوف من الماء وسوف يتم عرض ومناقشة النتائج في ضوء فرضيات الدراسة:

اولا: عرض ومناقشة النتائج المتعلقة بالفرضية الأولى والتي نصها:" توجد فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى دلالة ($\alpha \leq$ ٠.٠٥) بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في القياس البعدي لاستخدام تقنية حديثة (الهاتف النقال) على مستوى اداء المهارات الأساسية في السباحة ولصالح المجموعة التجريبية**".**

وللتحقق من صحة هذه الفرضية تم حساب المتوسطات الحسابية والإنحرافات المعيارية وقيمة "ت" والجدول رقم (٤) يوضح ذلك:

جدول٤. نتائج اختبار"ت" لمهارات السباحة الأساسية بين المجموعتين في القياس البعدي (ن=٨)

مهارات السباحة	وحدة القياس	المجموعة	المتوسط الحسابي	الإنحراف المعياري	قيمة ت	مستوى الدلالة
كتم نفس	ثانية	تجريبية	٣٧.٥٥	١٧.٦٧	٠.٣٤	٠.٧٣٩
		ضابطة	٣٣.٦٣	١٣.٨٦		
توقيت تنفس	مرة	تجريبية	١٤.٧٥	١.٨٩	١.٠٢	٠.٣٤٦
		ضابطة	١٣.٧٥	٠.٥٠		
الطفو على البطن	ثانية	تجريبية	٢١.٦٠	١١.٨٩	٠.٦٧	٠.٥٢٦
		ضابطة	١٧.٣٩	٣.٨٤		
الطفو على الظهر	ثانية	تجريبية	١٤.٨٢	٤.٧٥	٠.٧٣	٠.٤٩٢
		ضابطة	١٣.٠٧	٠.٥٢		
الانزلاق على البطن	متر	تجريبية	٧.٢٦	١.٥٤	٠.٨٨	٠.٤١١
		ضابطة	٦.٤٤	١.٠٣		
الانزلاق على الظهر	متر	تجريبية	٤.٩٠	٠.٤٩	٠.٥٤	٠.٥٨٩
		ضابطة	٤.٥٨	١.٠٣		
ضربات رجلين على الظهر	متر	تجريبية	١٢.٠٦	٥.١٣	٠.٣٧	٠.٧١٩
		ضابطة	١٠.٨٤	٣.٩٩		

ضربات رجلين على البطن	متر	تجريبية	٨.٤٥	١.٩٦	٠.٦٣	٠.٥٥٠
		ضابطة	٧.٦٠	١.٨١		
وقوف في الماء العميق	ثانية	تجريبية	٣٣.٣٦	١٠.٦١	٠.٦٥	٠.٥٣٦
		ضابطة	٤٤.٧٧	٣٣.١٦		
القفز الى الماء العميق	درجة	تجريبية	٨.٢٥	٠.٩٦	١.٤٧	٠.١٩٠
		ضابطة	٧.٢٥	٠.٩٦		

قيمة "ت" الجدولية عند (α≤٠.٠٥)= ٢,٤٤

يشير الجدول (٤)إلى قيم إختبار(ت) لبحث الفروق في مهارات السباحة بين المجموعتين في القياس البعدي حيث تبين أنها بلغت لمهارة كتم النفس (٠.٣٤) بمستوى دلالة (٠.٧٣٩) ولمهارة توقيت التنفس (١.٠٢) بمستوى دلالة (٠.٣٤٦) ولمهارة الطفو على البطن (٠.٦٧) بمستوى دلالة (٠.٥٢٦) ولمهارة الطفو على الظهر (٠.٧٣) بمستوى دلالة (٠.٤٩٢) ولمهارة الدفع للانزلاق على البطن (٠.٨٨) بمستوى دلالة (٠.٤١١) ولمهارة الدفع للانزلاق على البطن (٠.٥٤) بمستوى دلالة (٠.٥٨٩) ولمهارة ضربات الرجلين من وضع الطفو على الظهر (٠.٣٧) بمستوى دلالة (٠.٧١٩) ولمهارة ضربات الرجلين من وضع الطفو على البطن (٠.٦٣) بمستوى دلالة (٠.٥٥٠) ولمهارة الوقوف في الماء العميق (٠.٦٥) بمستوى دلالة (٠.٥٣٦) ولمهارة القفز في الماء العميق(١.٤٧) بمستوى دلالة (٠.١٩٠) وعند مقارنة هذه القيم بقيمة "ت" الجدولية البالغة ٢.٤٤ عند مستوى (α≤٠.٠٥) نجد أن قيم "ت" المحسوبة كانت أقل من "ت" الجدولية، مما يشير إلى عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية بين المجموعتين في كل مهارة من المهارات، ويعزو الباحث هذه النتيجة إلى أن أفراد المجموعتين قد تعلموا المهارات الأساسية للسباحة من خلال برنامج تعليمي تساوت فيه فرص التعليم، من حيث طريقة شرح المهارات وإتباع نفس الأسلوب التعليمي من قبل الباحث، وأداء نفس التمرينات والتكرارات وبنفس المدة الزمنية.

وفي ضوء ذلك قام الباحث بحساب نسبة التحسن للتعرف على مدى التأثيرات الإيجابية للتقنية الحديثة على مستوى اداء المهارات الأساسية في السباحة والجدول رقم(٥) يوضح ذلك:

جدول٥. المتوسط الحسابي والإنحراف المعياري ونسبة التحسن في مستوى المهارات الأساسية في السباحة بين المجموعة الضابطة والتجريبية القياس البعدي ن=٨

مهارات السباحة	وحدة القياس	المجموعة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	نسبة التحسن
كتم نفس	ثانية	تجريبية	٣٧.٥٥	١٧.٦٧	٣.٩٢
		ضابطة	٣٣.٦٣	١٣.٨٦	
توقيت تنفس	مرة	تجريبية	١٤.٧٥	١.٨٩	١.٠٠
		ضابطة	١٣.٧٥	٠.٥٠	
الطفو على البطن	ثانية	تجريبية	٢١.٦٠	١١.٨٩	٤.٢١
		ضابطة	١٧.٣٩	٣.٨٤	
الطفو على الظهر	ثانية	تجريبية	١٤.٨٢	٤.٧٥	١.٧٥
		ضابطة	١٣.٠٧	٠.٥٢	
الانزلاق على البطن	متر	تجريبية	٧.٢٦	١.٥٤	٠.٨٢
		ضابطة	٦.٤٤	١.٠٣	
الانزلاق على الظهر	متر	تجريبية	٤.٩٠	٠.٤٩	٠.٣٢
		ضابطة	٤.٥٨	١.٠٣	
ضربات رجلين على الظهر	متر	تجريبية	١٢.٠٦	٥.١٣	١.٢٢
		ضابطة	١٠.٨٤	٣.٩٩	
ضربات رجلين على البطن	متر	تجريبية	٨.٤٥	١.٩٦	٠.٨٥
		ضابطة	٧.٦٠	١.٨١	
وقوف في الماء العميق	ثانية	تجريبية	٣٣.٣٦	١٠.٦١	-١١.٤١
		ضابطة	٤٤.٧٧	٣٣.١٦	
القفز الى الماء العميق	درجة	تجريبية	٨.٢٥	٠.٩٦	
		ضابطة	٧.٢٥	٠.٩٦	١.٠٠

يشير الجدول رقم (٥) إلى نسب التحسن في المهارات الأساسية في السباحة لدى أفراد عينة الدراسة، حيث كانت أعلى نسبة تحسن لصالح المجموعة التجريبية في مهارة كتم النفس (٣,٩٢) ومهارة الطفو على البطن(٤,٢١) ويعزي الباحث ذلك إلى النواحي النفسية المرتبطة بعملية تحفيز أفراد هذه المجموعة من المعلم أثناء تطبيق المهارة والتدريب عليها، من خلال اثارة دافعية المتعلم لتحدي قدراته للبقاء أطول مدة زمنية تحت الماء، وفي هذا الصدد يشير Silverman(1998) أن تحفيز الأفراد خلال إنجازهم للواجب الحركي يجعل الأداء أكثر متعة، ويحثهم على بذل المزيد من الجهد.

وكانت أعلى نسبة تحسن لصالح المجموعة الضابطة في مهارة الوقوف في الماء حيث بلغت (١١,٤١) وبمتوسط حسابي (٤٤,٧٧) وإنحراف معياري (٣٣,١٦)، مقابل متوسط حسابي للمجموعة التجريبية مقداره (٣٣,٣٦) وبإنحراف معياري (١٠,٦١)، ويعزي الباحث ذلك إلى تميز أحد أفراد المجموعة الضابطة في الأداء، وكون عينة الدراسة صغيرة الحجم كان لهذا التميز أثراً في زيادة نسبة تحس الأداء في هذه المهارة لدى المجموعة الضابطة.

فيما يخص باقي المهارات فقد جاءت نسب التحسن قليلة ولكن لصالح المجموعة التجريبية، وهذا بدوره يشير إلى أن استخدام التقنية المقترحة له دور أفضل من عدم استخدامها في عملية تقديم التغذية الراجعة الفورية خلال تعليم المهارات الأساسية في السباحة، ويعزي الباحث هذه النسبة القليلة في التحسن إلى تساوي فرص التعليم، وتطبيق نفس التمرينات في مهارات الدفع للإنزلاق على البطن والظهر وضربات الرجلين على البطن والظهروالقفز بالماء، وزيادة نسبة الزمن لبقاء الأذن والوجه خارج الماء في مهارتي توقيت التنفس والطفو على الظهر، إلا أن أفراد المجموعة التجريبية كان لديهم تواصل مستمر مع المعلم مما ساهم في تغيير نسب التحسن لصالح أفراد المجموعة التجريبية، وفي هذا الصدد يشير Schmidt,lee (2005) أن التغذية الراجعة الفورية تقدم وظيفة هامة عند تنفيذ المهام الحركية، فهي تعمل على تقليل الأخطاء الواردة في الأداء، وتتفق هذه النتيجة مع دراسة Zaton,K.Szczepan,S (2013) والتي أشارت إلى أن استخدام أداة اتصال لاسلكية لتقديم تغذية راجعة فورية أثناء ممارسة السباحة ممكن يساهم في تقليل الأخطاء الواردة في الأداء مما يحسن العملية التعليمية، وكذلك يرى الباحث أن نتيجة هذه الدراسةلا تتفق مع نتائج الدراسات التي تناولت الوسائل التكنولوجية المختلفة لتقديم التغذية الراجعة الفورية خلال تعليم المهارات الرياضية المختلفة والتي أشارت إلى وجود أثر ذا دلالة احصائية لهذه الوسائل على مستوى الأداء المهاري كدراسة أحمد(٢٠٠٦) والهاشمي(٢٠٠٨) وChow(2010).

بينما تتفق مع نتائج دراسة Ali(2011) والتي أشارت أن استخدام الكومبيوتر كوسيلة تكنولوجية يقود إلى تحسين عملية تعليم المهارات الأساسية في السباحة.

وبناءاً على ما سبق ذكره يستنتج الباحث أن استخدام التقنية الحديثة(الهاتف النقال) لا يؤثر على مستوى اداء المهارات الأساسية للسباحة.

ثانيا:عرض ومناقشة النتائج المتعلقة بالفرضية الثانية والتي نصها : " توجد فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى دلالة ($\alpha \leq$ ٠.٠٥) في درجة الخوف من الماء وتركيز هرمون

الأدرينالين في الدم بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح القياس البعدي".
وللتحقق من صحة هذه الفرضية تم حساب المتوسطات الحسابية والإنحرافات المعيارية وقيمة (ت) لدرجة الخوف وتركيز هرمون الأدرينالين في الدم في القياسين القبلي والبعدي لإفراد المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة، والجدول رقم (٦) يوضح ذلك:

جدول ٦. نتائج اختبار(ت) للفروق بين القياسين القبلي والبعدي لكل مجموعة في درجة الخوف وتركيز هرمون الأدرينالين في الدم

المجموعة	المتغير	القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت	مستوى الدلالة
التجريبية	الخوف	قبلي	٣٨.٢٥	٨.٩٢	٣.٩١	٠.٠٣٠
		بعدي	٩.٥٠	١٣.١٨		
	الادرينالين	قبلي	١٤٥.٠٠	٤٨.٤٨	٤.٨٩	٠.٠١٦
		بعدي	٥٢.٧٥	٣٣.٤٨		
الضابطة	الخوف	قبلي	٣٧.٠٠	٨.٥٢	٣.٣٥	٠.٠٤٤
		بعدي	٨,٥٧	٨,٨١		
	الادرينالين	قبلي	١٥٨.٠٠	٤٢.٩٣	٣.٥٧	٠.٠٣٧
		بعدي	٨٨.٠٠	٥.٤١		

تشير نتائج الفروق بين القياسين القبلي والبعدي لمتغير درجة الخوف ومستوى تركيز هرمون الادرينالين لدى المجموعة التجريبية، حيث بلغت قيمة مستوى الدلالة على الترتيب (٠.٠٣٠) و (٠.٠١٦)، وهي اقل من (٠,٠٥)، وبالتالي وجود فروق ذات دلالة إحصائية في هذين المتغيرين لصالح القياس البعدي، كما وتشير نتائج الفروق في درجة الخوف ومستوى تركيز هرمون الادرينالين في الدم لدى المجموعة الضابطة إلى وجود فروق ذات دلالة احصائية بين القياسين القبلي والبعدي، اذ بلغت قيمة مستوى الدلالة (٠.٠٤٤) و (٠.٠٣٧) على التوالي وهي اقل من (٠,٠٥)، وبهذه النتيجة يرى الباحث أن البرنامج التعليمي باستخدام التقنية الحديثة (الهاتف النقال) للمجموعة التجريبية، وبدونها للمجموعة الضابطة كان له أثراً ايجابياً على تخفيف درجة الخوف من الماء، ومستوى تركيز هرمون الأدرينالين في الدم، ويعزو الباحث ذلك إلى أن تعلم المهارات الأساسية ساهم في اكساب المتعلمين الثقة بالنفس والشعور بالطمأنينة لدى كلتا المجموعتين، وهذا يتفق مع دراسة أبو طامع (٢٠٠٧) و دراسة الحايك و جابر (٢٠٠٤)، والتي أشارت إلى أن البرامج التعليمية المقننة، والتي تشمل على تمارين الثقة والألفة مع الماء، والتدرج من السهل إلى الصعب في المهارات، تساعد في التقليل من درجة الخوف من الماء عند المتعلمين، يرى الباحث أيضا أن هذه النتيجة تتفق مع دراسة Sugano وآخرون (٢٠٠٠)، حيث أشاروا إلى أن الإستجابات الهرمونية للقلق والخوف تقل عند ممارسة التمرينات داخل الماء.

ثالثا:عرض ومناقشة النتائج المتعلقة بالفرضية الثالثة والتي نصها:" توجد فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى دلالة (α≤٠.٠٥) بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في استخدام تقنية حديثة(الهاتف النقال) لتخفيف درجة الخوف من الماء **".**

وللتحقق من صحة هذه الفرضية تم حساب المتوسطات الحسابية والإنحرافات المعيارية لمقياس درجة الخوف في القياسين القبلي والبعدي لإفراد المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة، بالإضافة إلى تطبيق اختبار تحليل التغايرالأحادي المصاحب للدرجة الكلية لمقياس الخوف والجداول رقم(٧)(٨)(٩) التالية توضح ذلك:

جدول٧. المتوسطات الحسابية والإنحرافات المعيارية لدرجة الخوف في القياسين القبلي والبعدي تبعاً لمتغير المجموعة

المجموعة	العدد	القياس القبلي		القياس البعدي	
		المتوسط الحسابي	الإنحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الإنحراف المعياري
تجريبية	٤	٣٨.٢٥	٨.٩٢	٩.٥٠	١٣.١٨
ضابطة	٤	٣٧.٠٠	٨.٥٢	٨.٧٥	٨.٨١

من خلال بيانات الجدول(٧) يتبين أن المتوسط الحسابي لدرجة الخوف في القياس البعدي لافراد المجموعة التجريبية قد بلغ (٩.٥٠)، وهو أعلى من المتوسط الحسابي لدى أفراد المجموع الضابطة والذي بلغ (٨.٧٥)، ولتحديد فيما إذا كانت الفروق بين المتوسطات الحسابية ذات دلالة تم اجراء تحليل التغاير المصاحب والجدول التالي يوضح ذلك :

جدول٨. نتائج تحليل التغاير المصاحب (one way ANCOVA) لدرجة الخوف في القياس البعدي تبعاً لمتغير المجموعة

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة (ف)	مستوى الدلالة
القياس القبلي	٤٦.٩٩	١	٤٦.٩٩	٠.٣٣	٠.٥٨٩
المجموعة	٠.٢٤	١	٠.٢٤	٠.٠٠١	٠.٩٦٩
الخطأ	٧٠٦.٧٦	٥	١٤١.٣٥		
المجموع	٧٥٤.٨٨	٧			

يظهر من الجدول (٨) أن قيمة (ف) المحسوبة بين المجموعتين لدرجة الخوف في القياس البعدي قد بلغت (٠.٠٠١)، وبمستوى دلالة يساوي (٠.٩٦٩)، مما يشير إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات مجموعتي الدراسة في القياس البعدي، وقد تم استخراج المتوسطات الحسابية المعدلة، والتي يبينها الجدول (٩) الآتي :

جدول٩. المتوسطات الحسابية المعدلة والأخطاء المعيارية لدرجة الخوف في القياس البعدي تبعاً لمتغير المجموعة

المجموعة	العدد	المتوسط الحسابي المعدل	الخطأ المعياري
التجريبية	٤	٩.٣٠	٥.٩٦
الضابطة	٤	٨.٩٥	٥.٩٦
المتوسط الحسابي العام	٨	٩.١٣	٤.٢٠

يبين الجدول (٩) أن المتوسط الحسابي المعدل لدرجة الخوف لدى أفراد المجموعة التجريبية قد بلغ (٩.٣٠)، وهو أعلى من المتوسط الحسابي المعدل لأفراد المجموعة الضابطة اذ بلغ (٨.٩٥)، مع الأخذ بعين الإعتبار عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية وذلك بالإستناد إلى قيمة (ف) المحسوبة والمبينه في الجدول السابق .

ويعزي الباحث ذلك إلى أن الخوف مرتبط بالثقة بالنفس، حيث أِشار راتب (٢٠٠٥) أن الرياضيين يسعون إلى التفوق في المنافسة بدافع خوفهم من الفشل، وبالتالي تزداد ثقتهم بنفسهم ويبذلون مزيداً من الجهد لأداء المهام الموكلة اليهم، وكلما ارتفع مستوى الأداء ازدادت الثقة بالنفس وقل الخوف، وفي ضوء نتائج الفرضية الأولى لهذه الدراسة والتي لم تظهر فرقا في مستوى تعلم المهارات الأساسية للسباحة كان من المنطقي أن لا يكون هناك فروقا جوهرية في درجة الخوف، وهذا يتفق مع دراسة عبيدات(٢٠٠٦) و Karen (2010) بأن الخوف من الماء مرتبط بمستوى الأداء والكفاءة الذاتية في السباحة، فكلما قل الخوف تحسن مستوى الأداء، وهذا ما توصلت اليه الدراسة الحالية فقد تحسن مستوى المهارات الأساسية في السباحة للمجموعتين (الضابطة والتجريبية) وبالتالي يقل عامل الخوف للمجموعتين، وبهذا يستنتج الباحث أن استخدام التقنية الحديثة (الهاتف النقال) لا يؤثر على عامل الخوف.

ثالثاً:عرض ومناقشة النتائج المتعلقة بالفرضية الرابعة والتي نصها: **"**توجد فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى دلالة (α≤٠.٠٥) بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في استخدام تقنية حديثة(الهاتف النقال) لتخفيف مستوى تركيز هرمون الأدرينالين في الدم **".**

وللتحقق من هذه الفرضية تم حساب المتوسطات الحسابية والإنحرافات المعيارية لتركيز الأدرينالين في الدم للقياسين القبلي والبعدي لأفراد المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة،

بالإضافة إلى تطبيق اختبار تحليل التغاير الأحادي المصاحب (one way ANCOVA) حيث توضح الجداول(١٠،١١،١٢) نتائج هذا التساؤل :

جدول١٠. المتوسطات الحسابية والإنحرافات المعيارية لمستوى تركيز هرمون الأدرينالين في القياسين القبلي والبعدي تبعاً لمتغير المجموعة

المجموعة	العدد	القياس القبلي		القياس البعدي	
		المتوسط الحسابي	الإنحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الإنحراف المعياري
تجريبية	٤	١٤٥.٠٠	٤٨.٤٨	٥٢.٧٥	٣٣.٤٨
ضابطة	٤	١٥٨.٠٠	٤٢.٩٣	٨٨.٠٠	٥.٤١

من خلال بيانات الجدول (١٠) يتبين أن المتوسط الحسابي لمستوى تركيز هرمون الأدرينالين في القياس البعدي لافراد المجموعة التجريبية قد بلغ (٥٢.٧٥)، وهو أقل من المتوسط الحسابي لدى أفراد المجموعة الضابطة والذي بلغ (٨٨.٠٠)، ولتحديد فيما إذا كانت الفروق بين المتوسطات الحسابية ذات دلالة عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq$ ٠.٠٥) تم إجراء تحليل التغاير الأحادي المصاحب (one way ANCOVA)، ويبين الجدول (١١) نتائج التحليل :

جدول١١. نتائج تحليل التغايرالأحادي المصاحب (one way ANCOVA) لمستوى تركيز هرمون الأدرينالين في القياس البعدي تبعاً لمتغير المجموعة

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة (ف)	مستوى الدلالة
القياس القبلي	١٠٢٠.٦٦	١	١٠٢٠.٦٦	٢.١٠	٠.٢٠٧
المجموعة	١٩٣٨.٣١	١	١٩٣٨.٣١	٣.٩٩	٠.١٠٢
الخطأ	٢٤٣٠.٠٩	٥	٤٨٦.٠٢		

المجموع	٥٩٣٥.٨٨	٧			

يظهر من الجدول (١١) أن قيمة (ف)المحسوبة بين المجموعتين لمستوى تركيز هرمون الأدرينالين في القياس البعدي قد بلغت (٣.٩٩)، وبمستوى دلالة يساوي (٠.١٠٢)، مما يشيرإلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات مجموعتي الدراسة في القياس البعدي، وقد تم استخراج المتوسطات الحسابية المعدلة، والتي يبينها الجدول (١٢) الآتي :

جدول ١٢. المتوسطات الحسابية المعدلة والأخطاء المعيارية لمستوى تركيز هرمون الأدرينالين في القياس البعدي تبعاً لمتغير المجموعة

المجموعة	العدد	المتوسط الحسابي المعدل	الخطأ المعياري
التجريبية	٤	٥٤.٦٠	١١.٠٨
الضابطة	٤	٨٦.١٥	١١.٠٨
المتوسط الحسابي العام	٨	٧٠.٣٨	٧.٧٩

يبين الجدول (١٢) أن المتوسط الحسابي المعدل لمستوى تركيز هرمون الادرينالين لدى أفراد المجموعة التجريبية قد بلغ (٥٤.٦٠)، وهو اقل من المتوسط الحسابي المعدل لأفراد المجموعة الضابطة إذ بلغ (٨٦.١٥)، حيث تدل هذه القيم على أن المتوسط الحسابي لأفراد المجموعة التجريبية كان الأفضل، مع الأخذ بعين الإعتبار عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية، وذلك بالإستناد إلى قيمة (ف) المحسوبة والمبينه في الجدول السابق.

وبالرجوع إلى الجدول رقم (١٠) يلاحظ أن تركيز هرمون الأدرينالين في الدم قد انخفض في القياس البعدي عند أفراد المجموعة التجريبية حيث كان المتوسط الحسابي(٥٢,٧٥) مقارنة مع (٨٨,٠٠) للمجموعة الضابطة، وهذا يشير إلى أن أفراد المجموعة التجريبية يشعرون بارتياح أكثر، ويعزي الباحث هذه النتيجة إلى أن الإستجابات الفسيولوجية للخوف والمتمثلة في إفراز هرمون الأدرينالين قد قلت نتيجة للتواصل المستمر مع أفراد المجموعة التجريبية من خلال التقنية الحديثة أثناء تعليم مهارات السباحة الأساسية، وفي هذا السياق يشير Zaton&Szczepan(2012) أن تقديم التغذية الراجعة الفورية يسمح بإزالة الأخطاء الواردة في تعليم أي مهارة من ذاكرة العضلات، وهنا يرى الباحث أن ذلك يرتبط بتقنين الأوامر العصبية للعضلات، بحيث يتم أداء المهارة بجهد وعبء أقل، وهذا بدورة يقلل من حالة الأثارة في الجسم.

وبالرغم من ذلك فأن هذه النتيجة لم تظهر فروقاً بين مجموعتي الدراسة كنتيجة لإستخدام التقنية الحديثة على مستوى تركيز الأدرينالين في الدم، والذي يعبر عن حالة الخوف عند الأفراد المتعلمين للسباحة كما يتضح من الجدول رقم (١١) و (١٢)، كون الأسلوب المتبع في تعليم المهارات وطريقة المساعدة للمتعلمين واحدة، وكون الفتره الزمنية للبرنامج التعليمي قصيره لم تكن كافية لإحداث فروقا بين المجموعتين، وبناءاً على ما سبق يستنتج الباحث أن استخدام التقنية الحديثة لا يؤثر على مستوى تركيز هرمون الأدرينالين في الدم.

رابعاً: عرض ومناقشة النتائج المتعلقة بالفرضية الرابعة والتي نصها: "توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة احصائية عند مستوى دلالة ($\alpha \leq$ ٠.٠٥) بين تركيز هرمون الأدرينالين في الدم ودرجة الخوف لدى طلبة كلية التربية الرياضية في الجامعة الأردنية**".**

وللتحقق من هذه الفرضية تم حساب معامل ارتباط سبيرمان للتعرف على هذه العلاقة الإرتباطية والجدول التالي يوضح ذلك:

جدول ١٣. علاقة درجة الخوف بمستوى تركيز هرمون الأدرينالين في كل قياس لافراد المجموعتين

القياس	معامل الإرتباط	مستوى الدلالة
القبلي	٠.٠٩٧	٠.٨٢٠
البعدي	٠.٢٢٧	٠.٥٨٩

يبين الجدول (١٢) أن معامل الإرتباط بين درجة الخوف وتركيز هرمون الأدرينالين في القياس القبلي قد بلغت (٠.٠٩٧) بمستوى دلالة (٠.٨٢٠)، وبلغت في القياس البعدي (٠.٢٢٧) بمستوى دلالة (٠.٥٨٩)، وتعتبر هاتان القيمتان غير دالتين من الناحية الإحصائية لأن مستوى الدلالة كان أكبر من (٠.٠٥)، بالإضافة إلى كون هذه الإرتباطات تمثل درجة ضعيفة، وبالتالي الإستنناج بوجود علاقة ضعيفة (غير دالة احصائيا) بين مستوى تركيز هرمون الأدرينالين ودرجة الخوف سواءً في القياس القبلي أو في القياس البعدي، ويتضح ذلك من خلال مراجعة الجداول السابقة حيث كان المتوسط الحسابي لدرجة الخوف في القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية أكبر منه عند المجموعة الضابطة، في حين كان المتوسط الحسابي لتركيز هرمون الأدرينالين في الدم في القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية أقل منه عند المجموعة الضابطة، ويعزي الباحث هذه النتيجة إلى عدم إدراك أفراد العينة لمعنى فقرات

المقياس المستخدم في الدراسة، كون فحص تركيز هرمون الادرينالين في الدم تم بمختبر وتحت اشراف متخصصين، وهذه النتيجة لا تتفق مع ما أشار اليه علاوي (١٩٩٨) و Schommer وآخرون (٢٠٠٣) إلى أن الجوانب البيولوجية مرتبطة بالجوانب السيكولوجية عند تفسير السلوك الأنساني، وأن زيادة افراز هرمون الأدرينالين ما هي إلا نتيجة للإنفعالات النفسية التي يتعرض لها الجسم، فيما لاتتفق مع ما أشار اليه Sugano (2000) وCartan وآخرون(١٩٩٦) بأنه لا يوجد ارتباط بين الإستجابات الهرمونية وحالة القلق والخوف، بسبب تفاوت الشعور بهذه الحالات بين شخص وأخر.

وفي النهاية يستنتج الباحث أن استخدام الوسائل التكنولوجية يمكن أن تساهم في عملية التعليم والتطوير، ولكن ليس بشكل عام وقاطع لجميع المهارات والأنشطة الرياضية، وهذا الإستنتاج لايتفق مع ما أشار Marcial&Beth وآخرون (٢٠٠٩) إلى أن استخدام التكنولوجيا المتقدمة والإنترنت عملية فعالة لتحسين عملية التعليم وتطوير سلوك وأداء المتعلمين مع التركيز على ضرورة التحفيز المستمر لهم ،ومن جهة أخرى يشير الباحث إلى أن استخدام الهاتف النقال في هذه الدراسة كان له ايجابيات في العملية التعليمية، تعود بالدرجة الأولى المعلم من حيث بذل مجهود أقل مع المجموعة التجريبية مقارنة بالمجموعة الضابطة.

الفصل الخامس

- الإستنتاجات والتوصيات
- المراجع باللغة العربية
- المراجع باللغة الإنجليزية
- الملاحق
- الملخص باللغة الإنجليزية

الإستنتاجات :

من خلال عرض ومناقشة النتائج تم التوصل إلى الإستنتاجات التالية:

1-أن استخدام التقنية الحديثة (الهاتف النقال) في تقديم التغذية الراجعة الفورية لم يؤثر على مستوى اداء المهارات الأساسية في السباحة.

٢- أن استخدام التقنية الحديثة(الهاتف النقال) في تقديم التغذية الراجعة الفورية لا يؤثر على عامل الخوف من الماء.

٣- أن استخدام التقنية الحديثة(الهاتف النقال) في تقديم التغذية الراجعة الفورية لا يؤثر على مستوى تركيز هرمون الأدرينالين في الدم .

٤-أنه لايوجد ارتباط ما بين الشعور بالخوف ومستوى تركيز هرمون الأدرينالين في الدم .

التوصيات:

في ضوء الاستنتاجات وأهداف الدراسة يوصي الباحث بما ياتي:

١- استخدام فترة أربعة اسابيع لتعليم المهارات الأساسية في السباحة.

٢- إجراء المزيد من الدراسات باستخدام التقنية الحديثة (الهاتف النقال) على مراحل تعليمية أخرى في السباحة.

٣- إجراء المزيد من الدراسات باستخدام التقنية الحديثة (الهاتف النقال) في تعليم مهارات مختلفة للرياضات التي يتطلب أدائها بعد المسافة بين المعلم والمتعلم.

المراجع

المراجع باللغة العربية:

ابراهيم، عبد الستار(١٩٩٠)،**العلاج النفسي الحديث**، الكويت: عالم المعرفة.

أبو الرب، محمد عمر(٢٠٠٨)،**أثر انماط من التغذية الراجعة المحوسبة وزمن عرضها في تحسين الاستيعاب القرائي لدى الطلبة ذوي صعوبات التعلم بدولة الامارات العربية**، أطروحة دكتوراة غير منشورة، جامعة عمان العربية للدراسات العليا،عمان،الأردن.

أبو جلاد،يحيى (٢٠١٠)، تكنولوجيا التعليم في التربية الرياضية، علوم الرياضة والتربية البدنية، **.ss-pe.yoo7.com\t3597- topic**

أبو طامع، بهجت احمد (٢٠٠٧)، أثر استخدام أدوات الطفو المساعدة على تعلم بعض المهارات الأساسية في السباحة لطلاب تخصص التربية الرياضية، **مجلة جامعة النجاح للأبحاث- (العلوم الإنسانية)**،المجلد٢١، العدد ١.

احمد، مازن عبد الهادي(٢٠٠٦)،استخدام الحاسوب في تعزيز التغذية الراجعة المتزامنة والنهائية في تعلم السباحة الحرة، **مجلة جامعة بابل**،العدد ٢٩.

اسعد، يوسف (١٩٩٠)، **سيكولوجية الخوف**، القاهرة: نهضة مصر.

اشتيوه، فوزي وعليان،مصطفى(٢٠١٠)، **تكنولوجيا التعليم النظرية والممارسه**، ط١،عمان:دار الصفاء للنشر والتوزيع.

بني ملحم،محمد(٢٠٠٣)، **أثر برنامج تدريبي مقترح في السباحة على بعض المتغيرات الفسيولوجية والبدنية**،رسالة ما جستير غير منشورة،جامعة اليرموك، اربد، الأردن.

جبر،ايمان(٢٠٠٦)**اثر استخدام برنامج تعليمي بمساعدة الحاسوب في التحصيل المعرفي والاداء المهاري المتعلق بسباحة الفراشة لطالبات كلية التربية الرياضية في الجامعة الاردنية**،رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة عمان العربية للدراسات العليا، عمان، الأردن.

الجراح ، وليد رشيد(٢٠٠٥)، **أثر استخدام تكنولوجيا التعليم على تعلم سباحة الزحف على البطن** ،رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة اليرموك، عمان، الأردن.

جرار،تامر وعرابي سميره(٢٠١٠)اثر تكنولوجيا المعلومات والاتصالات على المخرجات التعليمية في سباحة الظهر لطلاب كلية التربية الرياضية في الجامعة الاردنية، **مجلة جامعة النجاح للابحاث**.

الجميلي، باسمه والحميري،هديل(٢٠٠٩)،أفضل أنماط التغذية الراجعة من وجهة نظر مطبقات معهد اعداد المعلمات في بعقوبة في مادة القراءة ،**مجلة دراسات تربوية**،العدد٦.

الحايك، صادق وجابر، عبد السلام(٢٠٠٤)، اثر برنامج تعليمي مقترح على مستوى الاداء المهاري في السباحة ودرجة الخوف ومفهوم الذات الاجتماعي للرجال متوسطي العمر،**مجلة جامعة النجاح للابحاث**، المجلد ١٨.

الحشوش،خالد(٢٠٠٧)، أثر استخدام برمجية تعليمية محوسبة على مستوى الاداء المهاري في سباحة الصدر لدى طلاب كلية التربية الرياضية في الجامعة الاردنية،رسالة ما جستير غير منشور،الجامعة الاردنية، عمان، الأردن.

حمدان، محمدزياد(١٩٨٦) **وسائل تكنولوجياالتعليم**،عمان: دارالتربية الحديثة.

الحموري،وليدوآخرون(٢٠٠٩) أثر برنامج تعليمي باستخدام التغذية الراجعة الفورية المصورة والمؤجلة المصورة على الأنجاز الرقمي وتحسين الاداء لفعالية دفع الجلة باستخدام الطريقة الخطية،**المؤتمر العلمي الرياضي السادس الرياضة والتنمية**، المجلد١.

حنفي،نشوى(١٩٩٥)، **تأثير استخدام الألعاب المائية على تعلم المهارات الاساسية وتخفيف حدة الخوف والقلق لدى المبتدئات في السباحة**،رسالة ما جستير غير منشورة،جامعة حلوان، القاهره،مصر.

الخزندار،نائلة و مهدي،حسن(٢٠٠٥)، **تقويم منهاج التكنولوجيا للمرحلة الأساسية في ضوء المعايير القيمية لتكنولوجيا التعليم من وجهة نظر المعلم،المؤتمر الدولي الثاني(الطفل الفلسطيني بين تحديات الواقع وطموحات المستقبل)**،الجامعة الاسلامية،غزه،فلسطين.

دبابسه،محمد فايز(٢٠١٠)، **أثر برنامج تعليمي لبعض مهارات السباحة على تخفيف حدة الألم عند مرضى آلام أسفل الظهر**،رسالة ماجستير غير منشورة،الجامعة الأردنية، عمان، الأردن.

الدر،ابراهيم فريد(١٩٨٣)، **الأسس البيولوجية لسلوك الأنسان**،ط١،بيروت: دار الآفاق الجديدة.

ذياب،هديل(٢٠١٠)،**تعليم السباحة والتعرف على الرياضات المائية**،ط١،الأردن:دار البداية للنشر.

راتب، اسامة (١٩٩٥)، **دوافع التفوق في النشاط الرياضي**، القاهرة: دار الفكر العربي.

راتب، اسامة (٢٠٠٥)، **علم نفس الرياضة**،ط٢، القاهرة:دار الفكر العربي.

راتب ،اسامه (١٩٩٧)، **تعليم السباحه**،ط٢،القاهره: دار الفكر العربي.

الربضي،وصال (١٩٩٦)، **اثر استخدام التغذية الراجعة البصرية في تعليم سباحة الصدر**،رسالة ماجستير غير منشورة،الجامعة الاردنية، عمان، الأردن.

رحيم،محمد السيدوسكر، ناهده رسن(١٩٨٨)،**السباحة لطلاب كليات التربية الرياضية، العراق:** مطبعة جامعة البصرة.

رزق،حنان بنت عبدالله (٢٠٠٨)، **أثر توظيف التعلم البنائي في برمجية بمادة الرياضيات على تحصيل طالبات الصف الاول المتوسط بمدينة مكة المكرمة**، أطروحة دكتوراة غير منشورة،جامعة ام القرى،المملكة العربية السعودية.

زاهر،فوزي أحمد (١٩٨٠)، الرزم التعليمية خطوة على طريق التفريد، **مجلة تكنولوجيا التعليم،العدد٥ .**

ساتكليف، جيني (١٩٩٩)، **علاج مشاكل الظهر**، بيروت: الدار العربية للعلوم.

سالم،أحمد محمد(٢٠٠٦)،التعليم الجوال-رؤية حديثة للتعلم باستخدام تقنيات اللاسلكي – **المؤتمر العلمي الثامن عشر للجمعية المصرية للمناهج وطرق التدريس.**

شاهين،وليد(٢٠٠٩)،**تأثير السباحة والتمرينات والتدليك العلاجي على كفاءة الجهاز الحركي للمصابين بالجلطات الدماغية**، أطروحة دكتوراة غير منشورة،الجامعة الاردنية،عمان،الاردن.

الشديفات،عدنان عوده(١٩٩٤)،**أثر أنماط التغذية الراجعة الاعلامية والتصحيحية والتعزيزية على التحصيل الدراسي**،رسالة ما جستير غير منشورة،الجامعة الأردنية، عمان،الأردن.

صوالحه،السيد محمد أحمد(١٩٩٠)،أثر بعض استراتيجيات التغذية الراجعة في تعليم مفاهيم **علمية لدى تلاميذ الصف السادس الأبتدائي في الأردن،المجلة التربوية،العدد ١٨.**

عبد الحسين،وسام صلاح وحسين،وسام رياض(٢٠١٢)تاثير بروجة التغذية الراجعة الآنية والمتاخرة وفق بناء البرنامج الحركي في تعلم بعض المهارات الاساسية للطالبات بالريشة الطائرة، **مجلة علوم التربية الرياضية**،العدد١،المجلد٥.

عبد الخالق ، احمد (١٩٨٧)، **قلق الموت**، الكويت: سلسلة عالم المعرفة.

عبد المنعم، محمد حسين(٢٠٠٩)، **تدريس السباحة في مناهج التربية الرياضية**، ط١، الإسكندرية

عبيدات، غيد (٢٠٠٦)، **اثر تعلم السباحة باستخدام الوسائل المعينة على الخوف والقلق (كسمه وكحالة) لدى طالبات كلية التربية الرياضية في جامعة اليرموك** ، رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة الاردنية،عمان، الأردن.

عرابي،سميره ومسمار،بسام(١٩٩٤)،اثر برنامج مقترح لتعليم المهارات الاساسية في السباحة للمبتدئات(من سن ٧-١٤سنه)،**مجلة دراسات،وقائع المؤتمر الرياضي العلمي** الثاني،الجزء الثاني،الجامعة الاردنية،الأردن.

عزيز، عمار محمد(٢٠١٠)،**التغذية الراجعة وممارستها في حصة التربية الرياضية في المدارس الابتدائية اليمنية**،رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة الجزائر.الجزائر.

عزيز، مصطفى صلاح الدين(٢٠٠٩)،أثر استخدام النموذج الحركي في تعلم حركات السباحة الحرة، ،**مجلة التربية الرياضية**،المجلد٢١،العدد١.

علاوي،محمد حسن(١٩٩٨)،**موسوعة الاختبارات النفسية للرياضيين**،ط١،القاهرة:مركز الكتاب للنشر.

عليان،ربحي مصطفى ومحمد،عبد الدبس(١٩٩٩)،**وسائل الاتصال وتكنولوجيا التعليم**، عمان: دار الصفاء للنشر والتوزيع.

علاوي ، محمد حسن (١٩٩٨)،**مدخل في علم النفس الرياضي**، القاهرة: مركز الكتاب للنشر.

علي،عادل فضل(٢٠٠٢)،تاثير بعض انواع التغذية الراجعة في تعلم بعض المهارات الاساسية في لعبة المبارزة، **مجلة التربية الرياضية**،المجلد ١١،العدد ٣.

العمري،فاروق(١٩٩٠)، **الأجهزة اللاسلكية**، القاهرة: الدار المصرية اللبنانية.

الفاتح،وجدي والفضلي،طارق(١٩٩٩)،**دليل رياضة السباحة**، المنيا: دار الهدى للنشر والتوزيع.

الفرجاني،عبد العظيم(٢٠٠٢)،**التكنولوجيا وتطوير التعليم**، القاهرة: دارالغريب للطباعة والنشر.

الفوال،محمد خير(٢٠٠٦)،مقاومة الخوف والسلوك الفردي عند الأطفال،**مؤتمر فيلادلفيا الدولي الحادي عشر(ثقافة الخوف).**

كاظم،سعاد خيري(٢٠٠٩)،برنامج رياضي ترويحي لطلاب كلية التربية الرياضية في جامعة بابل،**مجلة علوم التربية الرياضية**،العدد ٤،المجلد ٢.

محجوب،وجيه(٢٠٠٠)،**التعلم وجدولة التدريب الرياضي/موسوعة علم الحركة**،الأردن: دار وائل للنشر.

المرسي، منى(٢٠٠٦)، بناء مقياس المخاوف الشائعة لدى الناشئين الرياضيين من الجنسين، **المجلة العلمية للتربية والرياضة** ، العدد ٣١.

ملحم،سامي محمد(٢٠٠٢)، مشكلات طفل الروضة،ط١،عمان: دارالفكر.

منصور،أحمد(١٩٨٦)،**تكنولوجيا التعليم وتنمية القدرة على التفكير الابتكاري**،ط١،الكويت :منشورات ذات السلاسل.

نشمي،عماد عزيز (٢٠١٠)، أثر اسلوبين من التعلم الجزئي والنقي والمتدرج في تعليم سباحة الصدر للمبتدئين للفئة العمرية من (٥-٦) سنوات، **مجلة علوم التربية الرياضية**، العدد الثاني، المجلد الثالث.

نعمان،مواهب(٢٠١١)،تقنية الوسائط المتعددة وأثرها على تعلم السباحة الحرة للمبتدئات، **مجلة القادسية لعلوم التربية الرياضية**، مجلد(١١)،العدد(٢).

الهاشمي،رشوان محمد(٢٠٠٨)،اثراستخدام التغذية الراجعة الفورية المتزامنة في تعليم سباحة الفراشة، **مجلة الفتح**،العدد ٣٧.

الوديان،حسن والمومني،زياد(٢٠٠٤)،أثر استخدام بعض الوسائل التعليمية في اكتساب التحصيل الحركي والمعرفي لمهارة سباحة الصدر،**سلسلة العلوم الاجتماعية والانسانية**،المجلد٢٠،العدد٢.

يونس،ابراهيم عبدالفتاح(٢٠٠٣)،**تكنولوجيا التعليم بين الفكر والواقع**، القاهرة: دار قباء للنشر والتوزيع.

المراجع باللغة الانجليزية:

Ali,Mona Mostafa(2011),The Impact of Educational Program Using Computer Graphics for Learning Basic Skills in Swimming and Physical Variables for People with Special Needs,**World Journal Of Sport Sciences**,4(1):64-69.

Anderson,A.V,Holst (1992),feedback An Important Teaching,**International Journal of Physical Education**,vol XXIX,No(1),pp18.

Brinko,K(1993)The Practice of Giving Feedback to Improve Teaching,What is Effective.**The journal of Higher Education**,64,no5:574-593.

Cartan,M,C,et al(1998),Salivary Cortisol and Anixty in Recurrent Aphotous Stomatitis,**Joral pathol Med** 25:357-359.

Chow,B,Chu,et al(2010)Transmitter Assissted Learning:New Application and Coaching Sports Skill."Studies on Teaching and Learning",**Hong Kong Baptist University**,93-98.

Gabriele,W.Matthias,G,et al(2002)Enhancing the Learning of Sport Skills Through External Focus Feedback,**Journal of motor behavior**,34(2),171:182.

James, Daniel.A ,et al(2010)Mobile Sensor Communications in Aquatic Environments for Sporting Application,8th **Conference of the International Sport Engineering Association(ISEA),**Austrlia.

Jones,Trevor,(2006)Swimming Training Interactive Goggles for Real-Time Aquatic Environments (extended abstract) Computing Department**, Lancaster University, Bailrigg, Lancaster, England**. LA1 4YR.

karen,D.Berukof,F.(2010),Astudy of Factors That Influence the Swimming Performance of Hispanic High Shool Studend,**International Journal of Aquatic Research And Education,**4:409-421.

Marcial,L,Rock and Beth,K,thead,et al,(2009),Evaluation of an Online Wireless Technology to Provide Real-Time Feedback to Special Education Teachers in Training,**Teacher Education And Special Education,32(1):64-82.**

Messer,D,J and Mohammad ali,M,H,(1996),Using Computer to Help Pupils Tell the Timer,is Feedback Necessary?Retrieved Dec,**http//search.epnet.com/direct.asp?an=9610280384&db=aph.**

Mortenson,B,P.Witt,J,C(1998)The Use of Weekly Performance Feedback to Increase Teacher Implementation of Apre-referral Academic Intervention,**School psychology review**,27,613:627.

Perez,Pedro,et al,(2009), Effects of Three Feedback Conditions on Aerobic Swim Speeds,**Journal of Sports Science and Medicine**,8(1):30-36.

Phye,G,D and Sanders,C.E(1994)Advice and Feedback,Elements of Practice for Proplem Solving,**Contempotary Educational Psychology,**19(3),286:301.

Rose,Martini,et al(2011)Investigating Self-as-a-Model Techniques and Underlying Cognitive Processes In Adults Learning The Butterfly Swim Strock,**International Journal of Sports Science And Engineering**,vol.5(4),242-256.

Schmidt,R.A.(1991)**Motor learning and performance champaing,**Human Kinetics.

Schmidt, R.A., Lee, T.D. (2005). **Motor Control and Learning, Abehavioral Emphasis,**(4th ed) Human Kinetics.

Schommer,Nicole C,Hellhammar,Drik H,And Kirschbaum , Clemens(2003),Dissociation Between Reactivity of Hypothalamus Pituitary Adrenal Axis and Sympathetic Adrenal Modularly System to Repeated Psychosocial Stress,**Journal of Psychsomatic Medicine**,65,450-460.

SilvermaS,S,Woods,A,M,Subramaniam, P.R. (1998). Task Structures, Feedback to Individual Students, and Student Skill Level in Physical Education. **Research Quarterly for Exercise and Sport** , 69, 420-424

Sugano , A. and Nomura , T. (2000) , Influence of Water Exercise and Land Stretching on Salivary Cortisol Concentrations and Anxiety in Chronic Low Back Pain Patients , **Journal of physiological anthropology and applied human science** , Japan , 19(4) : 175-80.

Valerie,J,Shute(2007)Focus on Formative Feedback,Educational Testing Service-**www.ets.org\research\contact.html.**

Volti, Rudi(2006), The Life Story of a Technology ,Baltimore: **The John Hopkins University Press.**

Vries,M,et al(2000),Dynamic Exercise Discloses Different Time Related Responses in Stress Hormons,**Jornal of American Psychsomatic Medicine**,29,866-s872.

Williams,S,E(1997)Teachers Written Comments and Student Responses,Asocially Constructed Interaction.Paper Presented at the Annual Meeting of the Conference on College Composition and Communication,**Phoenix,AZ.**

Zaton,K.Szczepan,S, (2012)The Effect of Immediate Verbal Feedback on the Efficiency and Effectiveness of Swimming,Baltic **Journal of health and Physical Activity**,4(2),91:103.

Zaton,K.Szczepan,S, (2013)The Impact of Immediate Verbal Feedback on Swimming Effectiveness ,**Physical Culture and Sport Studies and Research**,vol LIX,60-71.

الملاحق

ملحق رقم(١)

الإختبارات المهارية لقياس مستوى تعلم المهارات الأساسية في السباحة

الإختبار الأول :كتم النفس

الهدف :

كتم النفس داخل الرئتين لأطول فترة زمنية ممكنة.

الأدوات اللازمة للإختبار:

صافرة،ساعة توقيت.

شروط الأداء:

يستعد المختبر بأن يأخذ أعمق شهيق وعند سماع الصافرة يغمر رأسه بالماء ليحتفظ بالهواء أطول مدة زمنية ممكنه.

التسجيل:

يحسب الزمن من لحظة غمر الرأس بالماء حتى لحظة خروج الفم من الماء.

الإختبار الثاني:توقيت التنفس

الهدف:

قياس قدرة المختبر على أخذ الشهيق من الفم وتفريغة تحت سطح الماء بايقاع منتظم عن طريق الأنف والفم في المياة الضحلة.

الأدوات:

صافرة،ساعة توقيت.

طريقة الأداء:

-من وضع الوقوف ثبات الوسط،احدى القدمين اماما،يأخذ المتعلم شهيق من الفم.
-تتم عملية الزفير من الأنف والفم تحت سطح الماء من خلال الطعن بالقدم الأمامية.
-يكرر الأداء بايقاع منتظم لأكبر عدد من المرات.
-عند رفع الرأس لأخذ الشهيق فقط يسمح بظهور الذقن .

التسجيل:

- يسجل عدد المرات (شهيق وزفيرتسجل مره واحده) خلال ٣٠ ثانية

- بقاء الرأس خارج الماء لأكثر من (٣) ثواني يلغي الإختبار.

الإختبار الثالث:الطفو على البطن

الهدف:

قياس قدرة المختبر على الإحتفاظ بالوضع الأفقي للجسم والوجه تحت الماء

الأدوات : ساعة توقيت.

طريقة الأداء:

- الوقوف بالمياه الضحله وثني الركبتين لتصبح المياه بمستوى الكتفين.

- مد الذراعين أماما.

- أخذ شهيق عميق ووضع الرأس بالماء ومد الجسم على استقامته والبقاء أطول فتره بهذا الوضع.

- إذا لامست القدمين الأرض ينتهي الإختبار.

التسجيل:

- يحسب الزمن من لحظة دخول الرأس الماء حتى خروجه أو ملامسة أحد القدمين الارض.

الإختبار الرابع:الطفو على الظهر

الهدف:

قياس قدرة المختبر على الإحتفاظ بالوضع الأفقي للجسم على الظهر والوجه خارج الماء.

الأدوات : ساعة توقيت

طريقة الأداء:

- الوقوف بالمياه الضحله وثني الركبتين لتصبح المياه بمستوى الكتفين والذراعين جانبا.

- أخذ شهيق عميق والإستلقاء على الماء.

- نزول الرأس تحت الماء يلغي الإختبار.

التسجيل:

يحسب الزمن من لحظة الإستلقاء على الماء.

الإختبار الخامس: الإنزلاق على البطن

الهدف:قياس قدرة المختبر على **الإ**نزلاق بالماء و**الإ**حتفاظ بالوضع الافقي لأطول مسافه ممكنه.

الأدوات :شريط قياس،صافره.

طريقة الاداء:

- يقف المختبر مواجه بالظهر لحائط البركة وملاصقاً له.
- ثني الركبتين ليصبح الماء بمستوى الكتفين والذراعين أماما(الكفين فوق بعضهما).
- عند سماع الصافره يضع المختبر رأسه بالماء ويضع القدمين خلف المقعدة ليدفع الحائط وينزلق للأمام والبقاء في وضع إتزان على البطن.
- تحريك الرأس أو الذراعين أو القدمين يلغي **الإ**ختبار.

التسجيل:

- تحسب المسافة من الحافة الداخلية للبركة وحتى أقرب نقطة من القدمين لحظة توقف إنزلاق المختبر.

- يكررالإختبار مرتين وتسجل أفضل مسافة.

الإختبار السادس: الإنزلاق على الظهر

الهدف:

قياس قدرة المختبر على الإنزلاق على الماء والإحتفاظ بالوضع الأفقي على الظهر لأطول مسافه ممكنة.

الأدوات: صافرة،شريط قياس.

طريقة الأداء:

- يقف المختبر مواجه بالصدر للحائط،ويثني الركبتين ليصبح الماء بمستوى الكتفين.

- يمسك المختبر حافة المسبح باليدين ويضع القدمين على حافة المسبح ليصبح في وضع تعلق.

- عند سماع الصافره تترك يدي المختبر الحافة ويدفع الحائط برجليه لينزلق خلفا على سطح الماء والذراعين على جانب الجسم.

- تحريك الرأس أو القدمين يلغي الإختبار.

التسجيل:

- تسجل المسافه من الحافة الداخلية للبركة وحتى أقرب نقطة من القدمين لحظة توقف إنزلاق المختبر على الماء.

- يكرر الإختبار مرتين وتسجل أفضل مسافة.

الإختبار السابع:ضربات الرجلين على البطن

الهدف:

قياس فعالية ضربات الرجلين التبادلية.

الأدوات: شريط قياس،صافره.

طريقة الأداء:

- يقف المختبر مواجها بالظهر للحائط والماء بمستوى الكتفين.

- مد الذراعين اماما والكفين فوق بعضهما البعض.

- عند سماع الصافره يأخذ المختبر نفس عميق ووضع الرأس بالماء وفرد الجسم والبدء بعمل ضربات رجلين لأطول مسافه.

- يمكن للمختبر رفع رأسه للتنفس دون فك اليدين أو تحريكهما.

- الإخلال بشروط الأداء يلغي **الإختبار** وتسجل المسافه عند النقطة التي وقع فيها الخطأ.

التسجيل:

- يسجل للمختبر المسافة التي قطعها من الحافة الداخلية للمسبح حتى أقرب نقطة من قدمية لحظة التوقف.

الإختبار الثامن:ضربات الرجلين على الظهر

الهدف من:

قياس فعالية ضربات الرجلين على الظهر.

الأدوات:شريط قياس ،صافره.

طريقة الأداء:

- يقف المختبر مواجها للحائط والماء بمستوى الكتفين والذراعين بجانب الجسم.

- وعند سماع الصافره يفرد المختبر جسمه على الماء ويبدأ بعمل ضربات رجلين لأبعد مسافه ممكنة.

- الإخلال بشروط الأداء يلغي **الإختبار** وتسجل المسافه عند النقطة التي وقع فيها الخطأ.

التسجيل:

- يسجل للمختبر المسافة التي قطعها من الحافة الداخلية للمسبح حتى أقرب نقطة من قدمية لحظة التوقف.

الإختبار التاسع:الوقوف في الماء العميق

الهدف:

قياس قدرة المختبر على الوقوف في الماء العميق باستخدام حركات الذراعين والرجلين بشكل متناسق.

الأدوات:صافره،ساعة توقيت.

طريقة الأداء:

- يترك المختبر حافة المسبح في المنطقة العميقة عند سماع صافرة المدرس ليبدأ بتحريك الذراعين والرجلين لأطول فترة ممكنة.

- نزول الفم تحت مستوى سطح الماء يلغي **الإختبار** ويحسب الزمن عند ذلك.

التسجيل:

- يسجل للمختبر الزمن من لحظة ترك حافة المسبح وحتى مسك حافة المسبح مرة أخرى أو نزول الفم تحت مستوى سطح الماء.

الإختبار العاشر:القفز إلى الماء العميق

الهدف:

قياس قدرة المختبر على القفز بالماء العميق.

طريقة الأداء:

- يقف المختبر على حافة المسبح من جهة المنطقة العميقة وعند سماع الصافرة يقوم بالقفز في الماء.

التسجيل:

- يعطى للمختبر درجة على الأداء من مقيمين إثنين ويحسب متوسط الدرجات بحيث تكون الدرجة (١٠) هي أعلى درجة.

ملحق(٢)

استمارة تحكيم المهارات الأساسية في السباحة والإختبارات التي تقيسها ومقياس الخوف من الماء

بسم الله الرحمن الرحيم

حضرة الدكتور ....المحترم

تحية طيبة وبعد:

يقوم الباحث بإجراء دراسة بعنوان (أثر استخدام تقنية حديثة في تقديم تغذية راجعة فورية على تعليم بعض المهارات الأساسية في السباحة والتقليل من درجة الخوف من الماء لدى طلبة كلية التربية الرياضية في الجامعة الأردنية)،وذلك استكمالا للحصول على درجة الدكتوراة في التربية الرياضية،ونظرا لما تتمتعون به من خبرات في هذا المجال،يرجو الباحث منكم اعطاء رأيكم حول مدى ملائمة المهارات الأساسية في السباحة المدرجة والإختبارات التي تقيسها،وإعطائها نسبة مئوية تعبر عن مدى ملائمتها،وكذلك مدى ملائمة فقرات مقياس الخوف في قياس ما صممت لأجله ،راجيا منكم التكرم بإ بداء ملاحظاتم القيمة.

وتفضلوا بقبول فائق الإحترام والتقدير

الباحث

محمد فايز دبابسة

المهارات الأساسية في السباحة

١- كتم النفس

٢- توقيت التنفس في المياه الضحله

٣- الطفو على البطن

٤- الطفو على الظهر

٥-الانزلاق على البطن

٦-الانزلاق على الظهر

٧- ضربات الرجلين من وضع طفو على البطن

٨- ضربات رجلين من وضع طفو على الظهر

٩- الوقوف في الماء العميق

١٠- القفز الى الماء العميق

رقم المهارة	مناسبة	غير مناسبة	نسبة من ١٠٠%	ملاحظات
١				
٢				
٣				
٤				
٥				
٦				
٧				
٨				
٩				
١٠				

ملاحظات على المهارات:

....

....

....

....

....

....

الإختبارات التي تقيس المهارات الأساسية في السباحة

رقم المهارة	الإختبار	وحدة القياس	مناسب/غير مناسب	نسبة من ١٠٠%	ملاحظات
١	كتم النفس	ثانية			
٢	توقيت التنفس	عدد المرات/٣٠ ثانيه			
٣	الطفو على البطن	ثانية			
٤	الطفو على الظهر	ثانية			
٥	الانزلاق على البطن	متر			
٦	الانزلاق على الظهر	متر			
٧	ضربات رجلين على البطن	متر			
٨	ضربات رجلين على الظهر	متر			
٩	الوقوف في الماء العميق	ثانية			
١٠	القفز الى الماء العميق	درجة من١٠			

ملاحظات:..

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

١- يضايقني ان اسكن بصورة دائمة قريبا جدا من الماء.
٢- أخشى السباحة لان ابي (او امي) يخاف تعلم السباحة.
٣- عندي مخاوف من السباحة لان أخي (أو اختي) يخشى تعلم السباحة.
٤- أخشى السباحة لان أحد اقاربي يخاف تعلم السباحة.
٥- ترددت في تعلم السباحة لان بعض اصدقائي لم يتعلموا السباحة بسبب الخوف من الماء
٦- لدي بعض الخبرات المزعجة من الماء.
٧- في بعض الاحيان اتردد في عبور جسر خشبي فوق ماء عميق.
٨- عندما اجلس بجوار حمام السباحة يتملكني الخوف بأنني سوف أسقط في الماء.
٩- لا افضل السفر عن طريق الماء في سفينة صغيرة.
١٠- يتملكني الخوف عندما أكون في قارب صغير في وسط الماء.
١١- أستطيع أن اركب طائرة تطير فوق الارض ولكنني أتردد في ركوب طائرة تطير فوق الماء.
١٢- أجد صعوبة كبيرة في وضع وجهي في الماء.
١٣- لا أستطيع أن احتفظ برأسي تحت الماء لمدة ثانية واحدة.
١٤- أجد صعوبة في كتم تنفسي تحت الماء لفترة قصيرة جدا.
١٥- أغلق عيناي دائما عندما يكون وجهي تحت الماء.
١٦- عندما اكون بجوار الماء أنزعج إذا سمعت صرخة بسيطة.
١٧- أعتقد أنني لا استطيع التنفس اثناء السباحة.
١٨- أتردد عندما أحاول المشي في الماء الهادء الذي يزيد ارتفاعة عن مستوى صدري.
١٩- لا أفضل المشي في ماء به أمواج بسيطة والذي لا يزيد ارتفاعة عن مستوى صدري.
٢٠- أفضل أن لا يلمسني أحد عندما أكون في الماء.
٢١- أخشى دخول الماء المظلم الذي لا يمكننى من رؤية القاع.
٢٢- أتردد في الطفو على البطن في الماء غير العميق.
٢٣- أشعر بالعجز والخوف عندما أحاول الطفو على الظهر في الماء غير العميق.
٢٤- حتى عندما أكون في الماء العميق فإنني أشعر بتوتر شديد.
٢٥- لا أحب البقاء في ماء به كمية كبيرة من الحشائش في القاع.
٢٦- يزعجني أن اغطس برأسي أولا في الماء على عمق مستوى صدري.
٢٧- أتردد في أخذ بعض الدروس لتعلم السباحة.
٢٨- تنقصني الثقة في قبول تعلم السباحة من صديق عزيز.
٢٩- الخوف منعني من تعليم نفسي السباحة.
٣٠- أعتقد أنني لن أستطيع السباحة في الماء العميق.
٣١- عندما اشاهد بعض الافراد يمارسون السباحة فإنني أتوقع أن بعضهم سيغرق.
٣٢- سوف أخشى الماء العميق حتى لو تعلمت السباحة.
٣٣- أعتقد أن معظم السباحين يخشون السباحة في المياه العميقة.

ملاحظات حول المقياس:

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

ملحق (٣)

الأدوات المستخدمة في الدراسة















ملحق(٤)

موافقة أفراد العينة على الاشتراك في الدراسة

بسم الله الرحمن الرحيم

يقوم الباحث محمد دبابسة بدراسة بعنوان(أثر استخدام تقنية حديثة في تقديم تغذية راجعة فورية لتعليم المهارات الأساسية في السباحة وتخفيف درجة الخوف من الماء لدى طلاب كلية التربية الرياضية في الجامعة الأردنية**)** وذلك استكمالا للحصول على درجة الدكتوراة في التربية الرياضية،ولذلك يحتاج إلى عينة من طلبة كلية التربية الرياضية في الجامعة الأردنية،وكوني طالبا في الكلية فانه لا مانع لدي من الإشتراك في هذه الدراسة واعتباري أحد أفراد العينة التي يحتاجها الباحث،وأتعهد بالالتزام بكل ما يصدر منه من تعليمات خلال فترة تطبيق الدراسة.

اسم الطالب..

رقم الهاتف..

التوقيع..

ملحق (٥)

استمارة جمع البيانات

اسم الطالب	العمر **(سنه)**	الوزن **(كغم)**	الطول **(سم)**	كتم نفس **(ثانية)**	توقيت تنفس **(مرة)**	الطفوعلى البطن **(ثانية)**	الطفوعلى الظهر **(ثانية)**	الانزلاق على البطن **(متر)**	الانزلاق على الظهر **(متر)**	ضربات رجلين على الظهر **(متر)**	ضربات رجلين على البطن **(متر)**	الوقوف في الماء العميق **(ثانية)**	القفز الى الماء العميق **(درجة)**

ملحق(٦)

موافقة ادارة كلية التربية الرياضية في الجامعة الأردنية على استخدم مسبح الكلية

حضرة الاستاذ الدكتور وليد الرحاحله عميد كلية التربية الرياضية الجامعه الارنية

تحية طيبة وبعد

ارجو من حضرتكم التكرم بالموافقة على استخدام مسبح الكلية لاغراض طبيق البرنامج التعليمي الخاص لاطروحة الدكتوراة الخاصة بي بعنوان (اثر استخدام تقنية حديثة في تقديم تغذية راجعه فوريه لتعليم مهارات السباحة الاساسية وتخفيف درجة الخوف من الماء لدى طلبة كلية التربية الرياضية في الجامعه الاردنية) باشراف الاستاذة الدكتورة سميره عرابي ، علما بان اوقات التطبيق ستكون من الساعه الواحده وحتي الثانية بعد الظهر ايام الاحد والثلاثاء والخميس من كل اسبوع ولمدة شهر اعتبارا من تاريخ ٢٠١٣/١١/١٠ .

وتفضلوا بقبول فائق الاحترام

الطالب : محمد فايز دبابسه

الرقم الجامعي : ٩١١٠١٦٩

ملحق(٧)

أسماء الخبراء والمختصين في مجال السباحة والذين عرض عليهم المهارات الأساسية والإختبارت التي تقيسها ومقياس الخوف من الماء

أ.د.علي أبو زمع	كلية علوم الرياضة – جامعة مؤته
أ.د.صادق الحايك	كلية التربية الرياضية – الجامعة الاردنية
أ.د.حسن الوديان	كلية التربية الرياضية – جامعة اليرموك
د.محمد أبو الطيب	كلية التربية الرياضية- الجامعة الاردنية
د.فداء مهيار	كلية علوم الرياضة- جامعة مؤته
م.هيا قطامي	كلية علوم الرياضه والتربية البدنية- الجامعة الهاشمية
Stefan Szcyepan	University School of physical Educatio Wroclaw,Poland
Krystyna Zaton	University School of physical Educatio Wroclaw,Poland

ملحق (٨)

البرنامج التعليمي لمهارات السباحة الأساسية

الوحدة التعليمية الأولى
الهدف من الوحدة : التعود على الوسط المائي
الأدوات المستخدمة : صافرة

اجزاء الدرس	المحتوى	التكرار	ملاحظات
الجزء التمهيدي ١٠ دقيقة	الاحماء خارج الماء(نموذج الاحماء المقترح) الاحماء داخل الماء (نموذج الاحماء المقترح)	١٠تكرارات ١٠ تكرارات	اجراء التمرين بشكل صحيح والاستحمام قبل النزول الى المسبح
الجزء الرئيسي ٣٠ دقيقة	يتم اداء التمرينات التالية : . المشي للامام ممسكاً بحافة الحوض بيد واحدة . المشي للخلف ممسكاً بحافة الحوض بيد واحدة . المشي للامام مع حركة الذراعين كما في المشي العادي . المشي الجانبي والذراعين ثبات الوسط . المشي مع ثني الركبتين ليكون الراس فقط فوق سطح الماء . المشي للخلف والذراعين ثبات الوسط . من وضع الوقوف يتم حمل الماء بالكفين وغسل الوجه . وقوف المتعلمين بصفين متقابلين بينهما مسافة مناسبة ودفع الماء باليدين على بعض . الزفير من الانف والفم على سطح الماء . نفس التمرين السابق لكن مع المشي للامام . الوقوف ووضع الفم والانف بالماء لاخراج الزفير	٢/عرض المسبح ٢/عرض المسبح ٢/ عرض المسبح ٢/عرض المسبح ٢/عرض المسبح ٢/ عرض المسبح ١٠ تكرارات ١٠ تكرارات ٢/عرض المسبح ١٥ تكرار	. التركيز على استمرارية التنفس بالشكل الاعتيادي . وجود المنقذ والمساعدين . وجود مسافات مناسبة بين الافراد . اخراج الزفير من الانف والفم اثناء غسل الوجه . الماء بمستوى الكتفين . يتم التركيز على اخذ الشهيق من الفم فقط
الجزء الختامي ١٠دقائق	. لعبة عكس الاشارة:- مع الصافرة يمشي المتعلمين بعكس اشارة يد المدرب . الخروج من المسبح ببطء لتبديل الملابس		وجود المنقذين والمساعدين

***طول المسبح : ٢٥ متر**
***عرض المسبح : ١٢,٥ متر**

الوحدة التعليمية الثانية

الهدف من الوحدة : كتم النفس وتنظيم التنفس
الأدوات المستخدمة : صافرة + قطع نقدية + ساعة

اجزاء الدرس	المحتوى	التكرار	ملاحظات
الجزء التمهيدي ١٠ دقيقة	الاحماء خارج الماء(نموذج الاحماء المقترح) الاحماء داخل الماء (نموذج الاحماء المقترح)	١٠تكرارت ١٠ تكرارات	اجراء التمرين بشكل صحيح والاستحمام قبل النزول الى المسبح
سالجزء الرئيسي ٣٥قيقة	يتم اداء التمرينات التالية : . الجري للامام مع دوران الذراعين اماماً واحدة تلو الاخرى . الجري للخلف مع دوران الذراعين خلفاً واحدة تلو الاخرى . الوقوف ممسكاً بحافة الحوض،وضع الوجه بالماء مع كتم النفس . نفس التمرين السابق لكن الزفير ببطء داخل الماء . المشي للامام ومع الصافرة يتم الوقوف وثني الركبتين لاخراج الزفير داخل الماء. .مسك حافة الحوض واخذ شهيق ثم زفير داخل الماء . لعبة عكس الاشارة:- مع الصافرة يمشي المتعلمين بعكس اشارة يد المدرب وعند الاشارة لاعلى يقوم المتعلمين بثني الركبتين لوضع الوجه في الماء	٢/عرض المسبح ٢/عرض المسبح ١٠ثواني ١٠ تكرارات ٢/عرض المسبح ٥-١٠-١٥تكرار	. في كل مرة يتم زيادة وقت كتم النفس واخذ الاشارة من المدرس . الزفير من الفم والانف . الماء بمستوىالصدر . القدرة على فتح العينين بالماء
الجزء الختامي ٥دقائق	الخروج من المسبح ببطء لتبديل الملابس		.وجود المنقذين والمساعدين

الوحدة التعليمية الثالثة

الهدف من الوحدة : تعليم الطفو على البطن والوقوف من وضع الطفو على البطن
الأدوات المستخدمة : صافرة

اجزاء الدرس	المحتوى	التكرار	ملاحظات
الجزء التمهيدي ١٠ دقيقة	الاحماء خارج الماء(نموذج الاحماء المقترح) الاحماء داخل الماء (نموذج الاحماء المقترح)	٨تكرارات ٨تكرارات	اجراء التمرين بشكل صحيح والاستحمام قبل النزول الى المسبح
الجزء الرئيسي ٣٥ دقيقة	. شرح مهارة الطفو على البطن واداء نموذج . الوقوف بشكل مائل للامام وسند الذراعين على حافة ثم وضع الرأس بالماء ببين الذراعين لمدة ٣ عدات . نفس التمرين السابق لكن كتم النفس لاطول فترة ممكنة حتى ترتفع الرجلين على سطح الماء للوصول الى الطفو الأفقي على البطن . نفس التمرين السابق ومع الصافرة يتم ثني الركبتين باتجاه الصدر ثم رفع الرأس والوقوف .نفس التمرين السابق ومع الصافرة يتم ثني الركبتين تحت الصدر ثم وضعهما على الارض مع سحب الذراعين للأسفل ووضعهم على الجنب ثم رفع الراس. . عمل طفو على البطن مع سند الذراعين على حافة المسبح ومع الصافرة يتم ترك الحافة ثم مع الصافرة يتم الوقوف كما في التمرين السابق. . الوقوف بعيداً عن حافة المسبح بمسافة مناسبة ثم وضع الذراعين اماماً ومع الصافرة يتم وضع الرأس بالماء ودفع الارض قليلاً بالرجلين للوصول الى وضع طفو على البطن ومسك حافة المسبح	٥ دقائق ٨ تكرارات ١٠تكرارات ١٠تكرارات ١٠كرارات ١٠تكرارات ١٠تكرارات	التركيز على ممدودات الطفو ١- الجسم ممدود ٢- كتم النفس ٣- الرأس داخل الماء ٤- الذراعين على سطح الماء . الرجلين متلاصقتان . ممكن المساعدة في رفع الرجلين . يؤدى التمرين ببطء . فتح العينين أثناء الاداء . البعد عن حافة المسبح بمسافة تقدر بطول الجسم تقريباً
الجزء الختامي ٥ دقائق	. يتم عمل مسابقة بين المتعلمين لمعرفة من يستطيع البقاء لاطول فترة في وضع الطفو على البطن . الخروج من المسبح ببطء لتبديل الملابس		. وجود المنقذين والمساعدين . وتكرار المسابقة ٣ مرات . فتح العينين اثناء الاداء

الوحدة التعليمية الرابعة
الهدف من الوحدة : تعليم الانزلاق على البطن
الأدوات المستخدمة : صافرة

اجزاء الدرس	المحتوى	التكرار	ملاحظات
الجزء التمهيدي ١٠ دقيقة	الاحماء خارج الماء(نموذج الاحماء المقترح) الاحماء داخل الماء (نموذج الاحماء المقترح)	٨تكرارات ٨تكرارات	اجراء التمرين بشكل صحيح والاستحمام قبل النزول الى المسبح
الجزء الرئيسي ٣٠ دقيقة	. شرح مهارة الانزلاق على البطن واداء نموذج . (الوقوف على ارضية المسبح)وضع الذراعين اماما ثم اخذ نفس ووضع الرأس بين اليدين ودفع الأرض بالقدمين للانزلاق للامام .(وقوف مواجه بالظهر للحائط)، وضع الذراعين اماماً بحيث تكون يد فوق الاخرى و سند احد القدمين على الحائط ثم وضع الرأس بين الذراعين بالماء ودفع الحائط.	٥ دقائق ٢٠تكرار ٢٠ تكرار	. الوقوف مواجه بالظهر للحافة ثم وضع الذراعين اماماً واحدةً فوق الاخرى ثم سند احدى القدمين على الحافة ووضع الرأس بين الذراعين ودفع الحائط . التركيز على استقامة الجسم ومد الرجلين وتلاصقهما واليدين واحدة فوق الاخرى . الدفع يكون ببطء . الماء بمستوى الصدر . فتح العينين اثناء الاداء . التأكد على الوصول ال وضع طفو افقي على البطن بعد دفع الحائط . عند التوقف يكمل المتعلم المسافة المتبقية مشيا للوصول للحافة الأخرى
الجزء الختامي ١٠ دقائق	. يتم عمل مسابقة لمعرفة من يقطع مسافة اطول في الانزلاق وذلك من خلال اصطفاف المتعلمين امام حافة المسبح وعند الصافرة يتم عمل دفع الانزلاق للوصول الى ابعد مسافة. . الخروج من المسبح ببطء لتبديل الملابس		. يكرر التمرين ٣ مرات ويؤدي بالترتيب التالي الصافرة الاولى← وضع الذراعين اماماً الصافرة الثانية ← سند احدى القدمين على الحائط الصافرة الثالثة ← وضع الرأس بالماء ودفع الحائط

الوحدة التعليمية الخامسة
الهدف من الوحدة : تعليم ضربات الرجلين لسباحة الزحف على البطن
الأدوات المستخدمة : صافرة + الواح طفو + كرات صغيرة الحجم

اجزاء الدرس	المحتوى	التكرار	ملاحظات
الجزء التمهيدي ١٠ دقيقة	الاحماء خارج الماء(نموذج الاحماء المقترح) الاحماء داخل الماء (نموذج الاحماء المقترح)	٨تكرارات ٨تكرارات	اجراء التمرين بشكل صحيح والاستحمام قبل النزول الى المسبح
الجزء الرئيسي ٣٠ دقيقة	. شرح المهارة واداء نموذج . اداء حركة الرجلين من وضع الجلوس على حافة المسبح . عمل طفو على البطن وسند الذراعين على الحافة واداء ضربات الرجلين . الزميل أ يقوم بعمل طفو على البطن مع سند الذراعين على يدين الزميل ب ثم يقوم أ ببعمل ضربات رجلين و ب يقوم بالسحب . عمل دفع للحائط والأنزلاق على الماء ثم ضربات الرجلين . مسك لوح الطفو بالذراعين وعمل ضربات رجلين	٥ دقائق ٢ دقيقة ٢٠ ثانية * ٥ ٥ تكرارات ٥/عرض المسبح ٥/عرض المسبح	التركيز على ما يلي: ١. الرجلين ممدودتان ٢. الامشاط ممدوة والحركة من مفصل الحوض ٣. القدمين تقريباً متلاصقتين تصحيح الاخطاء من قبل المدرب يتم التبديل بين الزميلين ، الاداء لاطول فترة كل زميل يصحح لزميله بعد كل مرة يتم تصحيح الاخطاء ولفت النظر الى من يؤدي بشكل افضل وجعله يؤدي نموذجاً امام زملائه. . تعليم كيفية مسك لوح الطفو بالشكل المناسب . عدم نزول اللوح تحت سطح الماء
الجزء الختامي ١٠ دقائق	. لعبة صغيرة: جمع الكرات يقسم التعلمين الى فريقين وكل فريق يحاول جمع اكبر عدد من الكرات الطافية . الخروج من المسبح ببطء لتبديل الملابس		توضع الكرات في المنطقة الضحلة وجود المنقذ والمساعدين

الوحدة التعليمية السادسة
الهدف من الوحدة : الطفو على الظهروالوقوف من الطفو
الأدوات المستخدمة : صافرة،الواح طفو

اجزاء الدرس	المحتوى	التكرار	ملاحظات
الجزء التمهيدي ١٠ دقيقة	الاحماء خارج الماء(نموذج الاحماء المقترح) الاحماء داخل الماء (نموذج الاحماء المقترح)	٨تكرارات ٨تكرارات	اجراء التمرين بشكل صحيح والاستحمام قبل النزول الى المسبح
الجزء الرئيسي ٣٥ دقيقة	. شرح المهارة واداء نموذج . من وضع الوقوف ولوح الطفو مثبت على الصدر باليدين يتم ثني الركب و ارجاع الرأس للخلف مع السند من قبل المدرب للمساعدة في الوقوف . نفس التمرين السابق لكن السند من قبل الزميل . نفس التمرين (بدون استخدام لوح طفو)وعند العودة لوضع الوقوف يتم ثني الحوض لاسفل مع ثني بسيط للركب والنهوض لمسك القدمين باليدين مع سند من الزميل . اداء التمرين السابق بدون مساعدة الزميل . الوقوف والماء بمستوى الكتفين ، عمل طفو على الظهر	٥ دقائق ٨ تكرارات ٥ تكرارات ٥ تكرارات ٨ تكرارات ٨ تكرارات ٨ تكرارات	. الماء بمستوى الصدر ، ثني الركبتين قليلاً . التحول في وضع الجسم ببطء .عند ثني الركبتين يصبح الماء بمستوى الكتفين ويتم ارجاع الرأس ببطء ومد الجسم . يتم التبديل بين الزميلين . يتم التبديل بين الزميلين ، والتذكير بوضع طفو القنديل للوقوف من وضع طفو على الظهر . مراقبة من قبل المذدرب والمساعدين
الجزء الختامي ٥ دقائق	. الخروج من المسبح ببطء لتبديل الملابس		

الوحدة التعليمية السابعة
الهدف من الوحدة : تعليم ضربات الرجلين لسباحة الزحف على الظهر
الأدوات المستخدمة : صافرة + الواح طفو

اجزاء الدرس	المحتوى	التكرار	ملاحظات
الجزء التمهيدي ١٠ دقيقة	الاحماء خارج الماء(نموذج الاحماء المقترح) الاحماء داخل الماء (نموذج الاحماء المقترح)	٨تكرارات ٨ تكرارات	اجراء التمرين بشكل صحيح والاستحمام قبل النزول الى المسبح
الجزء الرئيسي ٣٠ دقيقة	. شرح المهارة واداء نموذج . اداء ضربات الرجلين من وضع الجلوس على حافة المسبح ودفع الماء بالقدمين الممدودتين . زميل أ يقوم بسند زميله ب الذي يقوم بعمل طفو الظهر واداء ضربات الرجلين(السند يكون من الأكتاف) . الطفو على الظهر مع مسك لوح الطفو باليدين على الصدر واداء ضربات الرجلين . . نفس التمرين السابق لكن مسك لوح الطفو من الامام ومد الذراعين ليكون اللوح بمستوى الحوض . الوقوف ومسك لوح الطفو باليدين مع رفعهما عالياً ثم عمل طفو على الظهر واداء ضربات الرجلين	٥ دقائق ٢ دقيقة ٤/عرض المسبح ٤/عرض المسبح ٤/عرض المسبح ٤/عرض المسبح	التركيز على النواحي الفنية لضربات الرجلين يتم التبديل بين الزميلين ، عدم خروج الركب عن سطح الماء وتصحيح الاخطاء عدم ثني الركب ، عدم ثني الحوض،انهاء الحركة بمشط القدم تصحيح الاخطاء الماء بمستوى الكتفين
الجزء الختامي ١٠ دقائق	. لعبة صغيرة: عمل دفع انزلاق على البطن مع ضربات رجلين للمرور بين رجلي الزميل . الخروج من المسبح ببطء لتبديل الملابس		يقوم الزميل بدفع زميله للاسفل للمساعدة في المرور

الوحدة التعليمية الثامنه
الهدف من الوحدة : تعليم الوقوف في الماء العميق
الأدوات المستخدمة : صافرة + الواح طفو + ساعة ايقاف

اجزاء الدرس	المحتوى	التكرار	ملاحظات
الجزء التمهيدي ١٠ دقيقة	الاحماء خارج الماء(نموذج الاحماء المقترح) الاحماء داخل الماء (نموذج الاحماء المقترح)	٨تكرارات ٨ تكرارات	اجراء التمرين بشكل صحيح والاستحمام قبل النزول الى المسبح
الجزء الرئيسي ٣٥ دقيقة	. تعليم حركات الذراعين حيث شرح المهارة واداء نموذج . الوقوف بماء بمستوى الصدر واداء حركة الذراعين كما تم ايضاحها من قبل المدرب . الوقوف بالماء بمستوى الكتفين ، ثني الركبتين اثناء اداء حركة الذراعين ، لوح الطفو بين الفخذين . نفس التمرين السابق لكن بدون لوح طفو .تعليم حركات الرجلين حيث شرح المهارة واداء نموذج . في المنطقة الضحلة يقوم الزميل أ بسند زميله ب الذي يؤدي حركات الرجلين الدائرية مرة يمين ومرة يسار(مسك الكوع من الخلف) نفس التمرين السابق لكن مع مسك لوح الطفو بالذراعين (الماء بمستوى الأكتاف) نفس التمرين السابق لكن في الماء العميق	٥ دقائق ٢٠ تكرار ١٠ث*١٠ تكرارات ١٠ث*١٠تكرارات ٥دقائق ٤دقائق ٤دقائق ٨دقائق	التركيز على النقاط التالية لحركات الذراعين: ١- الشد بالذراعين معاً ٢- الشد للخارج وللاسفل بمستوى البطن ٣-ضم الذراعين على بعضهما بمستوى البطن وانزلاقهما للامام بانسيابية . تصحيح الأخطاء . وجود المنقذ والمساعدين التذكير بحركات الرجلين على الظهر مع امكانية زيادة مدى الحركة مع ثني الركبتين .تعليم الحركات الدائرية بالرجلين(شبيهه بحركة الرجلين على الدراجة الهوائية) ثني الحوض قليلا اثناء الأداء يراعى اعطاء راحه عند التعب وجود المنقذ والمساعدين يمكن اداء حركات الرجلين التبادلية كما في السباحة على الظهر
الجزء الختامي ٥ دقائق	. الخروج من المسبح ببطء لتبديل الملابس		

الوحدة التعليمية التاسعه
الهدف من الوحدة :تابع تعليم الوقوف في الماء العميق
الأدوات المستخدمة : الواح طفو + صافرة + ساعة ايقاف+عصا الأنقاذ،

اجزاء الدرس	المحتوى	التكرار	ملاحظات
الجزء التمهيدي ١٠ دقيقة	الاحماء خارج الماء(نموذج الاحماء المقترح) الاحماء داخل الماء (نموذج الاحماء المقترح)	٨تكرارات ٨تكرارات	اجراء التمرين بشكل صحيح والاستحمام قبل النزول الى المسبح
الجزء الرئيسي ٣٠ دقيقة	يتم أداء التمرينات التالية : .الوقوف بالماء بحركات الرجلين والذراعين(الماء بمستوى الأكتاف) . الزميل ممسك بحافة المسبح والآخر يعمل وقوف بالماء . الوقوف بالماء العميق دون مساعدة	٢٠ث*١٠تكرارات ٢٠ث*١٠تكرارات	يتم التبديل مع الزميل ، الماء العميق الوقوف غير محدد بزمن ،مسك يد الزميل عند التعب . وجود المنقذ والمساعدين .مسك حافة المسبح عند التعب او عصا الأنقاذ
الجزء الختامي ١٠ دقائق	. لعبة صغيرة : كرة الماء . الخروج من المسبح ببطء لتبديل الملابس		الاهداف توضع على حافة المسبح في المياه الضحلة

الوحدة التعليمية العاشرة
الهدف من الوحدة : القفز بالماء العميق والوقوف بالماء
الأدوات المستخدمة : صافرة + الواح طفو،عصاة انقاذ

اجزاء الدرس	المحتوى	التكرار	ملاحظات
الجزء التمهيدي ١٠ دقيقة	الاحماء خارج الماء(نموذج الاحماء المقترح) الاحماء داخل الماء (نموذج الاحماء المقترح)	٨تكرارات ٨تكرارات	اجراء التمرين بشكل صحيح والاستحمام قبل النزول الى المسبح
الجزء الرئيسي ٣٥ دقيقة	يتم اداء التمرينات التالية : . القفز بالماء (العمق ١٥٠ سم) .القفز بالماء العميق ممسكا عصاة الانقاذ من احد اطرافها والطرف الاخر مع المنقذ .القفز بالماء العميق ممسكا لوح الطفو على الصدر .القفز بالماء العميق بدون مساعده اثناء القفز القفز بالماء العميق ثم الوقوف بالماء لاطول فتره	٥تكرارات ٥ تكرارات ٥تكرارات ٥تكرارات ٥ تكرارات	المنقذ خارج المسبح
الجزء الختامي ٥ دقائق	. تمرينات تنفسيه من المشي بالماء . الخروج من المسبح ببطء لتبديل الملابس		رفع الذراعين جانبا عاليا مع التنفس ببطء

الوحدة التعليمية الحادية عشر
الهدف من الوحدة : تدريب على المهارات الاساسية السابقة

الوحدة التعليمية الثانية عشر
اجراء الاختبارات وتطبيقها

ملحق(٩)

الإحماء خارج الماء

نموذج (١)

١-(وقوف) تبادل رفع الأعقاب عن الأرض مع ابقاء الأمشاط ملامسات للارض مع حركة الذراعين كما في الجري .

٢-(وقوف) ميل الرأس لجهة اليمين والثبات عشر عدات ويكرر التمرين للجهة الأخرى .

٣-(وقوف) ثني الذراع أمام الصدرواليد الأخرى ممسكة بالمرفق وجذب الذراع لأقصى مدى تدريجيا مع الثبات عشر عدات وتكرار التمرين للذراع الأخرى .

٤- (وقوف) تثبيت الذراعين أعلى الرأس وشد الذراعين لأقصى مدى تدريجيا والثبات عشر عدات .

٥-(وقوف ، ثبات الوسط) ميل الجذع جانبا بالتبادل عشر عدات .

٦- (جلوس طويل،) ثني الجذع أماما ومحاولة لمس القدم والثبات عشر عدات.

٧- (رقود،ثني الركبتين) سحب الركبتين باتجاه الصدر والثبات عشر عدات.

نموذج(٢)

١-(وقوف) تبادل الأعقاب عن الأرض وابقاء الامشاط ملامسات للأرض مع حركة الذراعين كما في المشي .

٢- (وقوف) تشبيك الذراعين ومدهما أمام الجسم لأقصى مدى تدريجيا ثم الثبات عشرعدات.

٣-(وقوف ،الذراعين جانبا) عمل دوائر بالذراعين للأمام عشر مرات وللخلف عشرمرات.

٤- (وقوف ، ثبات الوسط) الطعن بالقدم اليمنى للأمام والثبات عشر عدات ثم يكرر التمرين للقدم الأخرى .

٥- (جلوس طويل فتحا،اليدين على الأرض خلف الجسم) دفع الصدر للأمام والثبات عشر عدات .

٦-(نصف رقود) تبادل ضم الركبه باتجاه الصدر عشر مرات .

٧-(رقود ،ثني الركبتين) تبادل رفع الحوض عاليا عشر مرات.

ملحق(١٠)

الاحماء داخل الماء

نموذج(١)

١-المشي داخل الماء للامام والخلف وللجانب

٢-ثني الجذع قليلا للامام ثم التقوس قليلا للخلف

٣-لف الجذع جانبا بالتبادل

٤-تبادل ميل الجذع جانبا

٥-الوثب للامام مع دوران الذراعين للامام

٦-وقوف مستندا بالظهرعلى الحائط رفع الرجلين عاليا لتشكلان زاوية قائمة مع الجذع بالتبادل

٧-المشي للامام مع الطعن على القدم الامامية

٨-الذراعين جانبا ، ميل الجذع للامام مع رفع الرجل خلفا (ميزان على رجل واحده).

نموذج(٢)

١ – المشي داخل الماء للأمام والخلف وللجانب.

٢- بالوثب مع فتح الرجلين جانبا رفع الذراعين جانبا عاليا.

٣- (وقوف) رفع الركبة اماما عاليا بالتبادل.

٤- وقوف ، رفع الركبة جانبا عاليا بالتبادل.

٥- (وقوف، الماء بمستوى الرقبة) تبادل لف الراس جانبا ثم اماما خلفا.

٦- (وقوف ،الماء بمستوى الكتفين،الذراعين جانبا) وضع الذراعين اماما والكفين متقابلين ثم لف الكفين والعودة جانبا.

٧- تشبيك اليدين ورفعهما عاليا مع الوقوف على مشط القدم.

EFFECT OF USING NEW TECHNIQE IN PROVIDING IMMEDIATE FEEDBACK TO TEACH BAISC SKILLS IN SWIMMING AND REDUCE THE DEGREE OF FEAR OF WATER AMONG THE STUDENT OF FACULTY OF PHYSICAL EDUCATION AT THE UNIVERSITY OF JORDAN

By

Mohammad Fayez Dababseh

Supervisor

Dr.Sameera Mohammad Orabi

ABSTRACT

This study aimed to identify the effect of using new technique in providing immediate feedback to teach basic skills in swimming and reduce the degree of fear of water among the student of faculty of physical education at the university of Jordan,the study involved (8)students aged (18-20) years, They were divided into an experimental and control group, , a written consent form was signed by each student to participate in the study, pre- and post evaluations were taken, new technique(mobile phone) enabeled the student to obtain immediate verbal feedback in the experimental group during the learning program fo basic skills in swimming, In the control group no immediate verbal feedback was provided.

Ascale of the fear of water and (10)basic skills in swimming and their tests that measure it was used , The learning program lasted for four weeks, with three learning units per week.

Arithmetic mean, standard deviations ,Pearson and spearman correlation coefficient, rates of improvement, t-test and one way ancova, are used to investigate the differences between pre and post measurements.

The results showed that there is no statistically significant differences in the study variables between the control and experimental groups.

The researcher concluded that the new technique(mobile phone) did not affect on teaching basic skills in swimming and reducing the fear of water.

The researcher recommended to conduct further studies using the suggested technique at others swimming learning phases.

Key words: basic skills in swimming, feedback, fear of water, new technique

نموذج ترخيص

أنا الطالب : محمد فايز عبدالرحيم الربابعه أمنح الجامعة الأردنية و/ أو من تفوضه ترخيصاً غير حصري دون مقابل بنشر و / أو استعمال و / أو استغلال و / أو ترجمة و / أو تصوير و / أو إعادة إنتاج بأي طريقة كانت سواء ورقية و / أو إلكترونية أو غير ذلك رسالة الماجستير / الدكتوراه المقدمة من قبلي وعنوانها.

((أثر استخدام تقنية حديثة في تقديم تغذية راجعة فورية لتعليم المهارات الأساسية في السباحة وتخفيف درجة الخوف من الماء لدى طلاب كلية التربية الرياضية في الجامعة الأردنية))

وذلك لغايات البحث العلمي و / أو التبادل مع المؤسسات التعليمية والجامعات و / أو لأي غاية أخرى تراها الجامعة الأردنية مناسبة، وأمنح الجامعة الحق بالترخيص للغير بجميع أو بعض ما رخصته لها.

اسم الطالب: محمد فايز عبدالرحيم الربابعه

التوقيع: [signature]

التاريخ: ٢٩/٥/٢٠١٤